«هذا هو أفضل كتاب من نوعه»
- وليام سافير

الأسرار الجديدة
الكاريزما

كيف تكتشف قواك الخفية وتطلق لها العنان

★ تعرّف على ١٣ نوعاً من الكاريزما ★ تغلّب على الخوف من التحدث أمامِ الجمهور ★ حوّل الخجل إلى بلاغة سهلة ★ طوّر صوتاً جميلاً وحقيقياً ★ زد إبداعك في العمل وفي حياتك الشخصية إلى أقصى درجة ★ استخدم لغة جسد إيجابية ★ تعلم «قراءة» الآخرين بدقة ★ اجعل من نفسك الشخص الذي تمنيت دوماً أن تكونه: جذاب، ومحبوب، وواثق، ومتجدد الشباب، ولا يمكن نسيانه!

د. دو لانج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة



"منذ أن ابتكر ماكس ويبر الكاريزما السياسية، لم يصدُر كتابٌ مفيدٌ مثل هذا حول الموضوع. فكتاب دو لانج يجعل الكتب الأخرى الموجودة على نفس الرف تنجذب إليه، وتقترب منه بشكل غامض".

- *وليام سافير*، نيو يورك تايمز

"دو لانج امرأة تملك الكاريزما، والتي تقول عنها: إنها بالنسبة للخيال مثل الكهرباء بالنسبة للسلك الذي تمر فيه. وكتابها هو أفضل كتب مساعدة الذات التي رأيتها في حياتي".

- *ليز سميث*، نيويورك نيوزداي

"كتاب مبهر -مميز، وظريف، وحكيم- ومليء بالمفاجآت اللذيذة!"

- *سليست هولم*

"يجب أن تحتوي كل مكتبة على قواميس، وأعمال شكسبير، وكتاب دو لانج الرائع!".

- *نانيت فابراي*

"كتاب مثير!".

- *بيني دوبوس*، جامعة روكفيللر

"تدريبات ذكية للغاية... هدية حقيقية... يتميز بخيال عالٍ... متعدد الاستخدامات... استثنائي! هذا الكتاب كنز".

- *ليزا كيرتس*

"هذا الكتاب الرائع سيظل مرجعًا للعديد من الناس لسنوات عديدة قادمة".

- *سير جورج سولتي*

"هذا الكتاب هو وصفة للسعادة... به خبرة كاشفة بشكل رائعة".

- د. *ويليام إتش. فراي*، مدير، معامل أبحاث علم النفس، سانت بول، مينيسوتا

"كتاب استثنائي... يمكن لكل إنسان أن يجد ما يحتاجه فيه... مليء بالعاطفة، والمعلومات الفنية، والتدريبات البدنية.. احرص على قراءته!".

- *جانوس ستاركر*

"كتاب أسرار الكاريزما ... هو رحلة هائلة. لقد قامت دو لانج بإضافة كل شيء تقريبًا يحتاجه الإنسان في رحلته إلى التحرر والإبداع والنمو الشخصي في كتاب واحد... به أفكار ستوقظك وتشحنك بالطاقة".

- د. *كلارك موستاكاس*

"عمل فخم، مليء بالحقائق النفسية والإشراق الإنساني".

- *إي. أندريو*، شاعر، ورئيس المركز الأوربي للفنون، اليونان

الأسرار الجديدة

الكاريزما

الأسرار الجديدة

الكاريزما

كيف تكتشف قواك الخفية وتطلق لها العنان

د. دو لانج





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

Excerpt from "Nothing Twice" from View with a Grain of Sand by Wislawa Szymborska, English translation by Stanislaw Baranczak and Clare Cavanagh copyright © 1965 by Harcourt Brace & Company, reprinted by permission of the publisher.

The Social Readjustment Scale (Holmes-Rahe Stress Management Scale) is reprinted with permission from Journal of Psychosomatic Research, 11, Holmes, T.H., and Rahe, R.H., copyright © 1967, Pergamon, Press, Ltd.

Stress Inventory No. 25 is reprinted with permission of H.L. Barksdale, courtesy of The Barkksdale Foundation, Laguna Beach, CA.

الطبعة الأولى ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

THE NEW SECRETS OF CHARISMA

How to Discover and Unleash Your Hidden Powers

Doe Lang, Ph.D.




Andrea Lang

إلى الروح المتوهجة التي لا تموت

لأدريا إيلونا لانج

الأخت المحبة والمحبوبة
لبرايان لانج

القلب المحب الذي لا يُقارن
فنها
كتاباتها
جاذبيتها التي تشفي القلوب
وتضفي الحياة والإلهام على الآخرين...
حتى أولئك الذين لم يعرفوها.
ففي أي مكان حلت به، كانت تجلب الجمال
والمرح

عزيزتنا المشرقة
سماحتها السحرية
وذكاؤها المبهر،
وجمالها البرَّاق،
أغانيها،
ضحكها

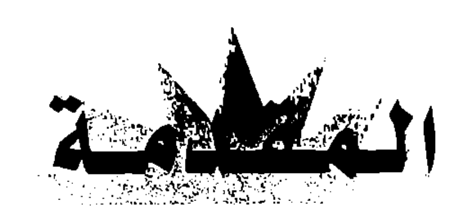
فُقدت وماتت
في حريق باينتد كيف
سانتا باربرا، كاليفورنيا، ٢٧ يونيو ١٩٩٠

عزيزتنا أندريا
قلب الابنة

روح العنقاء



	المقدمة	ط
١.	أنواع الكاريزما الثلاثة عشر	١
٢.	الخيال: العناية به وتنميته	١١
٣.	كيف تتوقف عن التقليل من شأنك؟	٢٩
٤.	مخزون التوتر الخاص بك وكيف تتعامل معه	٥٣
٥.	ماذا يدور في عقل جسمك؟	٧٩
٦.	التنفس، جسرك إلى الراحة والتواصل	٩٣
٧.	الغضب: نيران تستعر داخلك	١١٩
٨.	كيف تجد صوتك الحقيقي الأفضل	١٣١
٩.	شخصيتك- إظهار الجاذبية الشخصية بداخلك	١٩١
١٠.	التغلب على رهبة المسرح	٢٠٧
١١.	العالم داخل قلبك	٢٢٧
١٢.	تمارين الكاريزما (العناية والحفاظ على جاذبيتك الشخصية)	٢٤٩
	شكر وعرفان	٣١٤
	الفهرس	٣١٦
	نبذة عن الكاتبة	٣٢٤



لماذا نحتاج للجاذبية الشخصية (الكاريزما) في الألفية الجديدة؟ سؤال وجيه!

منذ عدة سنوات، عندما طُلب مني تأليف كتاب عن الجاذبية الشخصية، اكتشفت تناقضًا مدهشًا: على الرغم من أن الناس من كل الأعمار وفي كل مستويات الإنجاز كانوا يتطلعون بشغف لاكتساب الجاذبية الشخصية وتحسين حياتهم، فإن معظم الأكاديميين ورجال الإعلام إما أنهم لم يعلموا شيئًا عن هذا الموضوع وإما أنهم يترفعون عنه تمامًا بوصفه موضوعًا تافهًا!

ومع أن الطبعة الأولى من هذا الكتاب لاقت استحسانًا كبيرًا، فإن رد الفعل المبدئي للعديد من مقدمي البرامج الحوارية وكاتبي الأعمدة في الصحف كان يتراوح بين الشك والعدائية. وكانت العبارة الشائعة التي تقال لي: "لا يستطيع الإنسان أن يكتسب الجاذبية الشخصية، فإما أن يتمتع بها أو لا - يجب أن يكون مخلوقًا بها!". وقد انتابني شعور بأن هؤلاء الأشخاص المشهورين أحسوا بأن الحقوق التي خولتها لهم الموهبة كانت مهددة بفكرة أن الأشخاص "العاديين" يمكن أن يتعلموا كيف يستغلون جاذبيتهم الداخلية؛ ويصبحون أكثر ديناميكية وإثارة ونجاحًا.

معظم الناس يتذكرون كلمة "كاريزما" مرتبطة بآل كينيدي، ولكنها لم تكن قد ظهرت في أي مكان آخر في ذلك الوقت. ففي الستينات من القرن العشرين، عندما أرسلت الكاتبة الذكية جويس إنجلسون روايتها الأولى -التي كانت قد نُشرت لتوها- إلى الكلية التي تخرجت منها لنقدها، هوجمت نتيجة استخدامها لكلمة "كاريزما"! وكتب أستاذها بازدراء "من أين أتت بهذه الكلمة! إنها بالتأكيد لم تتعلمها هنا... في بارنارد!" (في الواقع لقد تعلمتها هناك، عندما درست ماكس ويبر، الذي كتب عن الكاريزما السياسية في بداية العشرينات من القرن العشرين) وحتى عام ١٩٩٠، عندما أكملت رسالة الدكتوراه الخاصة بي في علم النفس والتواصل، لم يكن في قاعدة بيانات Psych Index إدخالًا لكلمة كاريزما.

إذن فالكاريزما، لوقت طويل من حياتنا، كانت كلمة غير ملحوظة أو مشكوكًا في أمرها أو مدهشة بشكل غامض، أو الصفات الثلاث معًا. وقد عمّق العباقرة والحكام الديكتاتوريون والقادة في الجماعات الانتحارية -الذين يستغلون الكاريزما الخاصة بهم- إحساس العامة بعدم الثقة في الكاريزما.

ولكن مع التطور الشديد في الاتصالات وانفتاح العالم أمامنا وازدياد إدراكنا ووعينا بمعلومات كثيرة للغاية، أصبحت الكاريزما كلمة طنانة ساحرة ورمزًا لامعًا للقبول الغامض الفوري للأشخاص والمنتجات والأفكار الجديدة. وتُعجِّل الآلة الإعلامية اليوم الشهرة على التليفزيون وفي الصحافة وحتى على الإنترنت، إذ يسرع لتغليف كل مرشح جديد بوصفه على الفور بأنه شخصية كاريزمية (سواء كان يستحق هذا الوصف أو لا). بل إنه في السنوات العشر الأخيرة زاد استخدام كلمة كاريزما بنسبة تزيد عن ١٠٠ في المائة في الولايات المتحدة وحدها، طبقًا لبحث أجراه الإعلام في سبعة آلاف جريدة ومنشور. وأصبحت كتب تعليم الذات والدراسات العملية حول القيادة تتضمن مقالات عن طبيعة الكاريزما ونظريات عامة عن كيفية تطويرها؛ خلاصة القول أن الكاريزما أصبحت جزءًا لا غنى عنه من ثقافتنا اليوم.

وقد اعتادت المؤتمرات الأكاديمية العلمية حول الأبحاث غير اللفظية تقديم عدد كبير من الدراسات التحليلية والنظرية عن التواصل، دون إعطاء الأشخاص أي مساعدة عملية عميقة لتطوير مهاراتهم والتغلب على مخاوفهم. إلا أن الأبحاث التي أجريت في جميع أرجاء الولايات المتحدة قد وجدت أن معظم الناس يخشون من التحدث أمام جمهور أكثر من خوفهم من الموت! وقد زعم جيري سيانفيلد، في أحد عروض برودواي، أنه اندهش عندما عرف أن الموت يعتبر ثاني أكثر ما يخيف عامة الناس؛ وذلك بعد التحدث أمام جمهور! "لا أستطيع أن أصدق هذا! هل يعني ذلك أن معظم الناس الذين يذهبون إلى جنازة يفضلون أن يكونوا في الكفن عن أن يلقوا كلمة عن المتوفى؟!" وقد رد علي أحد عملائي بعد تفكير، وهو عضو جديد في الكونجرس قائلًا: "نعم! هذا *بالضبط* ما كنت أشعر به!".

ومنذ كتبت الطبعة الأولى من هذا الكتاب، تغيرت النظرة تجاه الكاريزما تغيرًا ملحوظًا. وقد أدهش تصريحي بأننا نملك جميعًا صفات داخلية كاريزمية، ونستطيع استخدام أدواتنا لتطوير عملية التعبير عن الكاريزما الخاصة بنا، أدهش بعض الناس وفاجأهم في البداية. فعندما تدعم كل إنسان بمجموعة من المهارات العقلية والجسدية والروحية والحياتية، فإنه يستطيع أن يبرز ما حباه الله به من تفرد في حياته العامة والخاصة.

في عام ١٩٨٤، ظهرت طبعة سابقة من هذا الكتاب بعنوان "أسرار الكاريزما"، وهي طبعة بغلاف ورقي. وعندما سُئل الأشخاص الذين تم إجراء حوارات معهم عما إذا كانوا يعتقدون أن لديهم كاريزما، أجابوا بمنتهى الثقة: "نعم - عندما أكون في أفضل حالاتي". وقد كان هذا تقدمًا رائعًا. وقد دعيت لإلقاء محاضرات في ندوات دولية حول الكاريزما. وقد ظهرت في اليابان في مقال في الصفحة الأولى مع صورة لرجال الأعمال الذين حضروا الندوة في طوكيو، وكان عنوان المقال: "ممثلة أمريكية تعلم اليابانيين كيف يصبحون خاليي البال". وزادت الطلبات عليّ للاشتراك في الحلقات الدراسية الحرة في كل من إنجلترا وكندا والبرازيل. بل إن حكومة سنغافورة طلبتني هناك لتدريب قطاع الخدمة المدنية للحكومة بأسره على التواصل.

ومنذ ذلك الحين، جذب برنامج الكاريزما متابعة متحمسة في العديد من الثقافات المختلفة. ولست فقط أندهش بما يحققه العملاء والطلبة باستمرار، وإنما أيضًا أتأثر بشدة بفيض رسائل العرفان والشكر الذي يتدفق علي من قرائي حول العالم.

تستخدم الطبعات المكتوبة بلغات أجنبية (مثل اللغة البرازيلية البرتغالية) كلمة "كاريزما" في العنوان، ولكن غالبًا ما يعكس العنوان الجديد للطبعة السمات والاهتمامات القومية. على سبيل المثال، سُميت الطبعة اليابانية الأولى، "من الضعف إلى القوة". وقد حذف الناشرون الفصل الذي يتناول الغضب تمامًا من الطبعة، حيث اعتبروه موضوعًا شائنًا! كما إنني أحببت العنوان الألماني التجريدي: "القوة المغناطيسية للإشعاع الشخصي".

ومن الخطابات التي أثارتني بشدة خطاب أحد القراء الذي سأل فيه بصراحة شديدة: "كيف يمكن لشخصين مختلفين تمامًا، مثل رجل دين ومغني مثل ألفيس بريسلي، أن يتمتعا في الوقت نفسه بالكاريزمية؟" عندما فكرت في هذا اكتشفت أن هذا القارئ كان على حق. إننا نحتاج إلى شيء جديد لوصف الأنواع المختلفة من الكاريزما. وهذا ما جعلني أحدد ثلاثة عشر نوعًا من الكاريزما، والتي ستجدها في الفصل الأول من هذا الكتاب.

ولنعد الآن إلى السؤال الأول الذي طرحناه: لماذا تعتبر الكاريزما مهمة للغاية في الألفية القادمة؟ الآن بعد أن أصبحت الكاريزما في متناول الجميع إلى حد ما، فإن افتتاننا بها قد زاد. ويبدو لنا أنها أصبحت في متناول أيدينا، وكلنا نرغب فيها. ولكن هل نحتاجها بالفعل؟

في ظل عالم من التعقيد التكنولوجي غير المسبوق، والوصول الفوري إلى الأشخاص والأماكن المختلفة في شتى بقاع الأرض، والمعدلات المتزايدة للتغيير، ستصبح قدرتنا على التأقلم والاتصال والتواصل بشكل جيد شديدة الأهمية للبقاء، سواء على الصعيد الشخصي أو العالمي. إن معظمنا يتحدث في الغالب مع عدد من الأشخاص في أسبوع أكبر من العدد الذي تحدث إليه أجدادنا طوال حياتهم! وهذا يعني أننا جميعًا نحتاج لأن نكون ليس فقط ضليعين في التعامل مع الكمبيوتر، وإنما أيضًا ضليعين فيما يتعلق بالكاريزما، وألا نكون مجرد مشاهدين وإنما مشاركون! إن اللغة الفائقة للقدرة الكاريزمية تعني مهارات التحدث مع الناس وقراءتهم، ولا سيما مهارات الحصول على قَبول كل أنواع الناس في كل أنواع المواقف بسهولة وفاعلية. وتتضمن قواعد ومفردات هذه اللغة الفائقة قدرتك على أن:

- تكون معبرًا بشكل إيجابي، سواء بالألفاظ أو بغيرها.
- تكون على دراية بما يدور في نفسك وفي نفوس الآخرين.
- تتحمل مسئولية مشاعرك وتصرفاتك على حد سواء.
- تركز مهاراتك الاجتماعية المضبوطة الدقيقة على أي موقف.
- تتحدث بلباقة وسهولة في أي موقف.
- تستخدم حدسك الجسدي العقلي وتعاطفك ومهاراتك في خلق طاقة إيجابية وسيناريوهات إيجابية ونتائج إيجابية؛ وأخيرًا :
- تعرف كيف تهدئ الخلافات، حتى فور ظهورها عند الضرورة.

وقد وفرت في هذه الطبعة المعدلة والمحدثّة مصادر وأدوات متقدمة إضافية جديدة من أجل الإسراع من وصولك إلى تعبيرك الفريد عن الكاريزما كلغة فائقة.

إن الكاريزما الحقيقية حق أصيل من حقوق الإنسان: بعضها يولد معه، وبعضها يجب تنميته، وبعضها يجب إعادة اكتشافه.

فجرب كل الأساليب، ثم اختر التقنيات التي تمثل أكبر تحدٍّ بالنسبة لك؛ فالتقنيات الأكثر صعوبة ربما تكون الأكثر تحقيقًا للنتائج. فلاحظ الأساليب التي تسعدك (وربما تندهش!) لأنها ربما تكون الأكثر قيمة منها كلها. وشاركها مع أطفالك وأصدقائك وكل من تحب. فكلما فعلت ذلك زاد رضاؤك وحبك للعالم الذي تعيش فيه. وأيًا كان عمرك أو موقعك أو مركزك ستكون هذه المغامرة متاحة بالنسبة لك. وأتمنى لك كل السعادة في هذه الرحلة الرائعة وكل المفاجآت التي ما زالت تمنحها لي حتى الآن. ما من أحد يحظى بكل شيء. وطالما نعيش سنظل نرتكب أخطاء حمقاء. وأنا أعتذر عن كل الأخطاء التي ارتكبتها في هذا الكتاب.

فاستمتع بالرحلة، وأرسل لي بطاقة بريد!



أنواع الكاريزما الثلاثة عشر

ما الكاريزما؟ ما من أحد يستطيع الرد على هذا السؤال بدقة. ومن خلال البحث الذي أجريته مع أكثر من ألفي شخص من شتى مجالات الحياة، حصلت على الكثير من الإجابات، ومن بينها الإجابات التالية:

"إنك إما تملكها أو لا. وكل ما أعرفه هو أنك عندما تملكها، فالجميع يرغب في خدمتك!"

"إنها الجاذبية الجنسية".

"إنها سحر غامض يجذب الناس إليك!"

"إنها نوع من الانسجام بين الشخص وجمهوره".

"إنها الحيوية".

"إنها الطاقة".

"إنها ألا تكون أبدًا مملا".

"إنها حالة شاملة، عندما تتوحد مع الناس الذين تكون معهم، ويشعر الجميع بالإلهام والإثارة والثراء والرضا".

"إنها ميزة تصديق أكاذيبك... نوع من الثقة العامة".

وقد شعر معظم الناس أن الكاريزما تولد مع الشخص، ولكن يمكن تنميتها. وقد سألتهم عن أكثر الأوقات التي شعروا فيها بتمتعهم بالكاريزما في حياتهم، فكانت الإجابة المحيرة (والمشجعة) هي أنهم جميعًا، وحتى الأشخاص الذين وصفوا أنفسهم بالخجل وضعف الثقة بالنفس، قد شعروا بها في وقت من الأوقات.

إذن فمن الواضح أننا جميعًا نتمتع بتجارب نشعر فيها بالنجاح والسيطرة، أوقات نشعر فيها بالفاعلية في التعبير عن حقيقة أنفسنا وأن الآخرين يفهموننا ويقدروننا. وهما أمران مهمان للحصول على تجربة مرضية، وفقًا لما قاله معظم الناس الذين أُجريت الدراسة عليهم.

لقد كنت دائمًا مهتمة في داخلي بالكاريزما.

فعندما لم أكن قد تعديت السادسة من عمري، أتذكر كيف كنت أحاول أن أفهم كيف يقول أخي الأكبر "مع السلامة يا أمي" في الصباح عندما كان يغادر ذاهبًا للمدرسة. هل كان هناك

شيء خاص في صوته أو في نغماته؟ كانت أمي دائمًا ترد عليه: "مع السلامة يا **حبيبي!**"، وبدا لي وقتها أنها لم تكن تقول لي "يا حبيبتي" أبدًا. فماذا كان سر الكاريزما التي **يتمتع بها؟ ولم يكن** لي وقتها من الخبرة والمعرفة ما يؤهلني لأن أعرف أن مجرد كونه ذكرًا كان له **علاقة وثيقة** بهذه الكاريزما!

كنت أشك في أنني ربما كان بي عيب ما، وهذا كان سبب أنها لم تكن تقول لي "يا حبيبتي". وقد كان هذا شيئًا مقلقًا جدًا لأن أتحدث عنه أو حتى أعترف به لنفسي. لقد كنت مغرورة لدرجة أنني لم أكن أستطيع أن أسأل... بالطبع كنت أريد أن أكون محل حبهم وإعجابهم، ولكنني لم أكن على يقين مما إذا كنت أملك ما يتطلبه الأمر، أيًا كان ما يتطلبه.

وكنت أشك في الخفاء في أن الأمر ليس له علاقة بأن أكون طيبة، على الرغم من أني كنت دائمًا أنصح بأن أكون فتاة طيبة. ربما كان الأمر بالنسبة للبنات له علاقة بالجمال- على الرغم من أن أحدًا لم يذكر ذلك من قريب أو بعيد مطلقًا؟ كنت أدرس النظرة الباردة البعيدة لعارضات الأزياء في المجلات والنظرات المثيرة المتقدة لنجمات السينما. وحاولت أن أعرف كيف تبدو هذه النظرات من الداخل. وبطريقة ما، شعرت بأنني أعرف ما ينبغي لي أن أفعله وأستطيع أن أفعله!

وبالرغم من كل جهودي، لم أشعر أبدًا بالاقتراب من هذه الثقة الرائعة الغامضة بالنفس التي يبدو لي أن بعض الناس يتمتعون بها دون بذل أي مجهود على الإطلاق! إنهم يستطيعون أن يكونوا أشقياء أو متمردين أو تنتابهم نوبات غضب عارمة، ولا يبدو لي أن أحدًا يمانع على الإطلاق. ومن ناحية أخرى، كان المطلوب مني أن أصل إلى الكمال قدر استطاعتي. هل كان هذا بسبب أن الناس يعتقدون أنني لن أكون جيدة إلا إذا كنت كاملة؟ لم أكن أستطيع التأكد، ولكنني كنت أجيد التمثيل للدرجة التي كان بعض الناس يظن أنني أتمتع بثقة زائدة في النفس!

لقد أشارت كاثرين هيببورن ذات مرة لوصولها إلى هوليود بقولها: "كنت أحضر نفسي وكأنني سلة من الورود!" كم هو جميل أن يشعر المرء بهذه الطريقة، وأن يستطيع أن يعبر عما يشعر به! في بيتنا، كان هذا التعبير ليعتبر غرورًا وعدم تواضع، وهي ليست صفات ينبغي الإعجاب بها أو تشجيعها. ولكن لو أن كاثرين هيببورن لم تكن تتمتع بالثقة الشديدة في نفسها، فبالتأكيد لم تكن لتستطيع اكتساح هوليود بنجاحها كما فعلت. وكان نموذج المرأة السائد في وقتها هو المرأة المدللة الجذابة الجميلة (الشقراء إذا أمكن)، وهذا بعيد كل البعد عن نموذج المرأة المستقلة المتفردة المتمتعة بالقوة الأرستقراطية والجمال المتمرد التي كانت كاثرين عليه.

إن الناس يتصرفون بالفعل تبعًا لتوقعاتك منهم، ولا سيما إذا كانت هذه التوقعات أكيدة ولا يرقى إليها شك. وإحساس كاثرين هيببورن بنفسها كان قويًا للدرجة التي جعلتها ليست فقط نجمة: ولكن كما يعلم الجميع، جعلتها تظل نجمة حتى الآن.

وعندما كنت فتاة صغيرة، كنت أتخيل أني أميرة. وكنت أطمئن لمعرفتي أن لدي وحمة على شكل ثمرة فراولة على فخذي؛ لأنه لولا وجودها لما استطاعت عائلتي الحقيقية -وكلهم ملوك وملكات، بالطبع- أن تستدل علي أو تجدني. ولم أخبر أحدًا بهذا الأمر مطلقًا، ولكن كان عزائي الأكبر أن أعرف أنني كنت أرقى بكثير من عائلتي كلها ومن أصدقائي، *وأنهم لم يكونوا حتى يعرفون هذا!*

وفي الوقت نفسه، لم أكن راضية تمامًا عن حياتي في الفترة التي تسبق اكتشاف عائلتي الملكية لمكاني؛ لأنني لم أكن أعرف من أنا أثناء انتظار أن *أكون* الأميرة. وكان من الممتع أن أتظاهر بأنني أشخاصًا آخرين، وكان يبدو أني كنت أتقن التحول لشخصيات مختلفة وتقليد كل الأصوات واللهجات. لذلك أصبحت ممثلة.

متلازمة تنكر بيل

المشكلة الوحيدة في الحصول على ثقتك في نفسك من التمثيل هو أنك إذا اعتمدت عليه، فماذا يحدث عندما تكون خارج المسرح؟ وحتى على خشبة المسرح، لا يعد الأمر كافيًا أبدًا. يعاني الكثير من الممثلين مما أطلق عليه "متلازمة تنكر بيل". فالممثل لا يشعر بقيمته أو سلامته كإنسان، إلا إذا كان الجمهور يصفق استحسانًا، ويصرخ بأعلى صوته: "أنا أصدق! أنا أصدق!". وقد أخبرني الممثل والكاتب البريطاني الرائع كريس لانجام أنه في ليلة ظهوره الأول على المسرح في لندن في مسرحية Crazy for You، وفي وسط الترحيب به وهو يقف في بداية المسرحية على خشبة المسرح، رافعًا رأسه بعد أن انحنى للجمهور محييًا، خطرت الفكرة في رأسه، "أهذا كل شيء؟!"

الكثير جدًا ليس كافيًا أبدًا!

كما أن هناك جوانبَ سلبية لأن يكون الشخص مقدرًا بسبب مواهبه فحسب. فغيرة الآخرين يمكن أن تقلل من شأنه إذا كانت ثقته بنفسه مهتزة.

لقد أدت تجربتي الخاصة لنظرة متضاربة حول العمل في التمثيل. فبعد أن كبرت في العمر أصبح الناس يطرون علي حين أغني أو أعزف أو حتى (فيما بعد) أمثل. ولكن إحدى الفتيات الصغيرة، التي صادف أنها كانت تعيش في المنزل المجاور لي، كانت تغار مني بشدة، وبعد سنوات عديدة اكتشفت أن أمها كانت دائمًا تضايقها بقولها: "لماذا لا تستطيعين الغناء والعزف مثل دو؟" لا عجب أنها كانت تكرهني! لقد كانت هي نفسها فتاة جميلة وذكية، ولكن هذا يبدو أنه لم يكن كافيًا لأمها الطموحة؛ لذلك عانى كلانا من جراء هذا.

وتعلمت شيئًا: نعم من الجميل أن يكون لديك موهبة، ولكن حذار! ربما *تُكرَه* بسبب هذه الموهبة. وينطبق الشيء نفسه على الجمال والذكاء والمنح الأخرى التي يهبنا الله إياها. وما داومت على البحث عنه هو *ما الذي يجعل الشخص مقبولًا*، هذه الثقة الداخلية في النفس التي تجعل من الممكن المضي قدمًا في الحياة بسعادة وثقة. وكنت معجبة بالأشخاص الذين لا يملكون الموهبة أو الجمال أو الذكاء الخارق، ولكنهم يملكون هذا الشيء الرائع: الكاريزما.

هناك قول مأثور يقول إنك إذا أردت أن يتعلم الصغار كيف يتعاملون مع الحياة بشكل جيد، فأخبرهم بأن يصاحبوا المحظوظين. فالأشخاص الذين لديهم توقعات وطموحات إيجابية عادة يجذبون الأحداث الإيجابية إليهم.

فإذا ظننت أنك محظوظ، فستصبح محظوظًا بالتأكيد! وقد وجد الدكتور شيلي تايلور، مؤلف "الأوهام الإيجابية" Positive Illusions أن الناس الذين يظنون أنهم أوفر حظًا، وأجمل شكلًا، وأذكى مما هم عليه في الحقيقة يعيشون في سعادة أكبر، ويحققون نجاحًا أكثر، ويعيشون لفترة أطول.

وعلى الرغم من أني، على العكس مما سبق، كنت دائمًا أستخف بمواهبي وأحط من قدرها، فقد جلبت لي هذه المواهب سلسلة من المنح المهنية والأكاديمية، وبعد أن تخرجت من

كلية بينينجتون، بدأت مشواري الفني في المسرح والحانات والتليفزيون لدعم دراساتي كعازفة بيانو في الفرق الموسيقية. وكنت أعرف أني محظوظة أنني لم أعمل نادلة مثل الكثير من الفنانات الواعدات صغيرات السن. كنت دائمًا أستطيع الحصول على المال من التمثيل أو الغناء أو حتى عزف البيانو في الفنادق والنوادي الراقية. وفي الوقت نفسه لم أكن أعتقد فعلًا أنني أستحق كل هذا الاهتمام. في الواقع في مرة من المرات عندما سمعني الدوق إلينجتون العظيم بنفسه (ولم أكن أعرف أنه بين الحضور)، وأعجبه عزفي، دعا أحد نقاد الموسيقى ليسمعني في أحد النوادي في نيويورك، فادعيت أنني مرضت مرضًا فجائيًا وهربت بكل جبن. في ظل كل هذا، يبدو إنها معجزة أنني فزت بزمالة Fulbright لدراسة الأوبرا في إيطاليا، وحظيت بالتقدير كممثلة ومطربة وعازفة بيانو في الولايات المتحدة وغيرها من الدول. وبالطبع، على الرغم من خوفي أحيانًا من المسرح، فقد كنت أحب ما أفعله، فقد كان من الرائع أن ألعب دور ماريا في West Side Story وألعب الدور الرئيسي في Mame، وأن أغني في كارمن والكوميديا الموسيقية على التليفزيون مع ليونارد بيرنستاين، وألعب دور الممرضة التي عانت طويلًا كارين أدامز في As the World Turns. كم كنت محظوظة بأن الآخرين كانوا يؤمنون بي (خاصة وأنا بالكاد أؤمن بنفسي). كما أنني كنت أعرف كم أنا محظوظة بأن أحظى ببهجة عزف وغناء الموسيقى الرائعة بمصادرها اللانهائية، فالموسيقى هي اللغة التي تتحدث معنا أكثر من أي شيء عبر الثقافات والأزمنة.

لذلك فربما لن يكون من المدهش أن تعرف أنني كنت دائمًا متفائلة في النهاية، حتى إذا عانيت من اليأس في بعض الأوقات. فأنا نتاج زواج مختلط: أبي (الذي كان يتمتع بصوت غنائي شديد الرقة) كان متشائمًا، وأمي، بارك الله فيها، كانت متفائلة.

على أية حال، استمر بحثي السري المتواصل في داخلي، ولكن عن أي شيء؟ كنت أعرف فقط أني أبحث عن شيء ما شديد الأهمية بالنسبة لي، ومن الصعب الوصول إليه.

وبدأت أكتشف أنني لم أكن الفنانة الوحيدة التي تعاني من خوف عرضي -ولكن مرهق- من خشبة المسرح. فقد اعترف آخرون بمأساتهم هذه وبخوفهم من الخوف الذي يعيشون فيه. كم كنا سنستفيد إذا ما ساعدنا أحد عندما كنا نحتاج للمساعدة! لذلك وجدت نفسي أبدأ، دون إدراك واعي بالسبب، في البحث وتجميع المعلومات والتدريبات التي يمكن أن تساعد الفنانين على أن يتألقوا بأقصى قدر ممكن. ووضعت في ذهني العبارة التي قالها أينشتين يومًا: "أريد أن أكون بسيطًا قدر الإمكان، ولكن ليس أبسط من ذلك!" وبحثت عن أسرع النتائج الممكنة، ولكن دون أن أكون سطحية، أو أبسّط الأمور أكثر مما يجب.

كنت أرغب بشدة في مساعدة الناس على التغلب على مخاوفهم؛ ولذلك فسرعان ما جمعت وابتكرت مخزونًا ضخمًا من المصادر مع بعض المفاتيح شبه السحرية لأمنحها للناس. وقد عُرف عني ذلك، وسرعان ما طُلب مني التدريس للممثلين والمطربين والعازفين المبتدئين في مدرسة فنون خريجي جامعة كولومبيا ومدرسة مانهاتن للموسيقى. واكتشفت أني أحب التدريس! وبمحض الصدفة، عندما وقع لي حادث واعتزلت مهنة التمثيل والعزف، دعتني المدرسة الجديدة في نيويورك لتدريس عدة دورات تدريبية. أولها، كان يطلق عليه "التمثيل للتليفزيون"، وكان طبيعيًا لأنني كنت ممثلة رئيسية في As the World Turns، وفي Edge of Night، وغيرها من المسلسلات

لعدة سنوات، أما الدورة التدريبية الثانية: " الأحاديث العامة للأشخاص العاديين" فقد وافقت عليها بعد تردد؛ لأنني لم أدرس يومًا هذه الدورة أو حتى دُرِّست لي من قبل.

وسرعان ما اتضح لي أن مشاكل التواصل تستفز أعمق مخاوف الناس. فالجميع -من الناحية العملية- يخافون من الحديث أمام جمهور. في البداية كنت قلقة؛ فكيف أستطيع أن أتعامل مع كل هذا الكم من الأشخاص، وبكل هذه الخلفيات والأعمار والاهتمامات والمستويات التعليمية المختلفة؟ كان الاختلاف شديد الاتساع، والأعمار تتراوح بين السادسة عشر والثمانين. ورأيت كم يعاني الناس من عدم الاعتداد بالنفس وعدم القدرة على التعبير عن أنفسهم والخوف من عدم القدرة على الوصول لمستوى توقعاتهم وتوقعات الآخرين.

وفجأة أصبح كل ما جمعته وتعلمته في حياتي ذا قيمة وذا صلة. وفي ظل اكتشافي أنني أحتاج لكل مجهودي حتى أستطيع التعامل مع كل هذا الكم المختلف من الأشخاص، فقد ألقيت بنفسي في دراسات مكثفة في كل شيء بدءًا من سيكولوجيا الجشتالت للتحليل التعاملي للدراما النفسية لعلم نفس الذات وبين الأشخاص للتنويم المغناطيسي الإريكسوني والسريري للبرمجة اللغوية العصبية للعلاج الحركي النفسي لعلم المناعة العصبية النفسية لفيزياء الكم لإدارة الضغط واليوجا والزن والكم ناي ومدارس عديدة من الفلسفات الشرقية. واكتشفت أنك إذا ما تعمقت بما يكفي في علم النفس فسوف تصل إلى الروحانية. لقد كنت أريد أن أعطي الناس -بشتى اهتماماتهم- كل ما يحتاجونه من مفاتيح ليصبحوا أثرياء هم أنفسهم.

كان الناس يخبرونني بقصصهم الشخصية المقلقة؛ ورأيت كيف يتطور كل شخص على مدار فصل دراسي، وكيف تتزايد الألفة بين مجموعة من الأشخاص، ومخزون العبقرية التي يبدو أن كل شخص يستطيع الاعتماد عليه. واكتشفنا كلنا أننا متشابهون في أعماقنا، ولدينا الكثير مما نستطيع أن نمنحه لبعضنا البعض. ووجدت أنه أمر رائع أن أساعد الناس على أن يصبحوا الأشخاص الذين يحلمون بهم، وبدأت أحترم بشدة كل الهبات الداخلية التي يمتلكها من يُطلق عليهم "الناس العاديون". لقد كنت دائمًا متفائلة بشكل نظري فيما يتعلق بالناس. أما الآن فقد أصبحت متفائلة بشكل عملي أيضًا.

بعد ذلك كتبت إحدى الصحفيات اللاتي سمعن عن الدورات التدريبية التي ألقيها في المدرسة الجديدة مقالًا تفصيليًا مدحيًا في مجلة Women's Wear Daily تحت عنوان Doe Lang's Class in Charisma. كان رد فعلي الأول هو الذعر! ما هذه الجرأة! هل ادعيتُ يومًا أنني أدرِّس الكاريزما؟ لا. لقد أتت الصحفية وشاهدت؛ وهذا ما قالته عني.

وأسرعت إلى المعجم ووجدت لسعادتي البالغة أن كلمة كاريزما (بالإنجليزية Charisma والتي تأتي من الأصل Charis، أحد النعم الإلهية الثلاثة في الأساطير اليونانية) تستخدم لتعني الهبات أو السمات المقدسة التي توجد داخل كل منا.

كان هذا بالضبط ما كنت أؤمن به، فقد كنت أرى أن دوري هو مساعدة الناس على الثقة في أنفسهم، وعلى الرغم من أني كنت أتعامل مع مخاوفهم من التحدث أمام جمهور حتى إذا كان جمهورًا قليل العدد، فقد كنت أصل إلى أماكن عميقة حيث نتشارك معًا في إنسانيتنا. لقد تعلمت أن أحترم بشدة الإبداع والمنح الداخلية والقدرة على اجتذاب حب الآخرين الموجودة لدى كل شخص، مهما بدا لنا ذلك مستحيلًا في البداية. نعم هناك فروق كبيرة جدًا في الحيوية والتعليم

والقدرة على التعبير، ولكن على أعمق المستويات، ليس هناك شخص ممل! فما يقدمه معظم الناس على السطح ليس له علاقة وثيقة بحقيقتهم ومواهبهم.

الكاريزما - لغة فائقة

المزيد والمزيد من الناس كانوا يقصدونني طلبًا لتعليمهم كيفية التواصل مع الآخرين. وبدأت أفهم أن تطور التكنولوجيا والتغيرات السريعة التي مررنا بها جميعًا قد جعلت فهم أحدنا الآخر غاية في الأهمية أكثر من أي وقت مضى. وبدأت أرى الكاريزما ليس كرحلة داخل الذات كما استخدمها الكثير من النرجسيين (غالبًا بنتائج مدمرة)، وإنما كلغة فائقة يمكنها أن تخلق جوًّا من الألفة والعلاقات الإنسانية المحترمة مع الآخرين، وفي الوقت نفسه تساعدنا على اكتشاف أفضل ما لدينا من إمكانيات.

هذه رسالة شديدة الأهمية. وفي كل مرة كانت تظهر فيها مقالة عن عملي، أو كنت أظهر فيها في التليفزيون أو أجري حديثًا في الراديو، كان الناس من جميع أنحاء العالم يكتبون خطابات لي، ويسألون عن كيفية تحقيق الكاريزما. ومعظمهم قد تربوا على فكرة أنك إما تتمتع بالكاريزما أو لا تتمتع بها، وأنك لا تستطيع عمل شيء لتغيير هذا الواقع. فياله من خطأ!

من خلال عملي مع آلاف الأشخاص، وجدت أن كل إنسان لديه ثروات رائعة داخله، لو أنه فقط قبلها. وكما قال لي ليف أولمان ذات مرة منذ فترة ليست ببعيدة: "كلنا لدينا نفس الأفكار والمشاعر العميقة، وإذا ما تقبلناها وتفهمناها، فسنبني جسرًا بيننا وبين الآخرين".

وقد وجدت بعض الجسور العميقة المرضية لمساعدة الناس على التعامل مع أنفسهم بطريقة أكثر حبًا وقبولًا، والتعامل مع الآخرين بنفس الاهتمام الودود الذي يستطيعون الآن توليته لأنفسهم.

كانت الشخصيات السياسية تطلب نصيحتي فيما يتعلق بالكاريزما. وكان منتجي البرامج التليفزيونية والكتب يطلبون مني تحليل لغة الجسد. وكان رجال الأعمال الكبار والممثلون والأساتذة وعباقرة الكمبيوتر والعلماء والمحترفون في كل مجال والمشاهير والنساء ذوات الخلفيات الثقافية المختلفة والمتنوعة كلهم يحتاجون إلى من يطمئنهم ويمنحهم أساليب لتعلم مهارات التواصل شديدة التعقيد والأهمية. وبعضهم كان يريد طريقة لإعادة هيكلة علاقاته الأسرية وخلق جو من السلام والانسجام في حياته.

وقد وجدت أن هذا العمل يساعد الناس على الوصول إلى أعمق مناطق في أنفسهم والتأثير بعمق على المجتمع ككل، ولكن دون تهديد. وقد اكتشفت الآن أن كل ما تعلمته كان مفيدًا للغاية. فمن دواعي سروري وسعادتي أن أتمكن من مساعدة الناس؛ ولهذا قررت أن أكتب هذا الكتاب. لقد أردت أن أشارك الناس في العمل الذي عملته مع نفسي ومع الآخرين؛ لأنني عرفت أخيرًا السبب في المنح التي حباني الله بها، والتي منحها لكل الناس.

إن الكاريزما - الكاريزما الحقيقية - في داخل كل منا في مكان ما. ولا بد لنا من مشاركتها مع الآخرين.

وكما وعدت في المقدمة، ستجد هنا طريقة جديدة للنظر للأوجه المختلفة للكاريزما. أولًا: كل ما همس به الناس، أو صرخوا به في الدورات التدريبية التي قمت بها، والذي اعتقدوا أن له علاقة بالكاريزما: *الفتنة، والقَبول، والجاذبية، والسحر، والديناميكية، والحضور، والمغناطيسية،*

والشخصية، والثقة بالنفس، والحيوية، والقوة، والإقناع، وألا تُنسى، وألا تُقاوم، وحلاوة القلب، وغفران أي شيء وكل شيء لأصحاب الكاريزما، والرغبة في خدمتهم، والرغبة في مصاحبتهم، والرغبة في أن تكون مثلهم، والرغبة في أن تجعلهم يحبونك، والشعور بأنك أكثر أهمية وكاريزمية في حضورهم، والتحفيز، والسمو، والقدرة على إسعاد الآخرين، واللباقة، والإبداع، والتجديد، والشعور بأنك تعرفهم ولكنهم في الوقت نفسه يتسمون بالغموض... .

الأنواع الثلاثة عشر للكاريزما

أضف العناصر التي تراها مناسبة من وجهة نظرك: فالقوائم التالية هي مجرد بداية، وليست هي كل العناصر بأي شكل من الأشكال. وتعتمد الكثير من الفئات الاثنتى عشرة الأولى على الموهبة أو الإنجازات أو الولادة في الوقت والمكان والأسرة المناسبة.

١. **كاريزما الفن**: سواء كانت باربرا سترايسند أو جيري ساينفيلد أو ليوناردو دي كابريو أو الرموز الباقية من أمثال: لوتشيانو بافاروتي أو فرانك سيناترا أو كاري جرانت أو فريد إستير أو جون واين أو كاثرين هيببورن أو أودري هيببورن أو شارلي شابلن أو الإخوان ماركس أو مارلين مونرو أو همفري بوجارت أو جيمي ستيوارت أو سبنسر تريسي أو بيتي دافيس أو جين مورو أو مونتي بايثون أو بوب ديلان أو البيتلز، يحدد الفن المنظر الثقافي ويشكل ستارة دائمة على اللاوعي الجماعي.

٢. **كاريزما الرياضة**: كل ما عليك هو أن تفكر في مايكل جوردان أو بوب روث أو سونجا هيني أو تايجر وودز أو بوبي جونز أو مارك سبيتس أو تارا ليبينسكي أو مارتينا نافراتيلوفا أو ميشيل كوان أو سامي سوسا أو مارك ماجواير.

٣. **كاريزما المال أو الأعمال** (ربما تكون مرتبطة بالإنجاز أو بالعائلة): يدخل في هذه الفئة آل روكفيلر ودي بونت وآل كينيدي وجورج سوروس وبيل جيتس ووارن بافيت، الذين يملكون من المال ما يتفوق على ميزانيات بعض الدول. وحتى إذا كانوا هم أنفسهم لم يتمتعوا بالكاريزما من قبل في حياتهم، فبمجرد أن يُعرَف عنهم امتلاكهم لهذه الثروة الضخمة تصبح الكاريزما ملازمة لهم على الفور.

٤. **الكاريزما الروحية**: هناك بعض الناس يملكون هذه الكاريزما، سواء كان امتلاكهم لها بشكل وقتي (أثناء شغلهم لمنصب ما) أو حقيقي.

٥. **الكاريزما السياسية أو القيادية**: كما كتب ماكس ويبر، الكاريزما السياسية تعتبر هبة تأتي وتزول: فربما يكون الله قد منحها للشخص، ولكن يجب أن يؤكد العامة عليها. فالمرشح الناجح يمتلك كاريزما سياسية عند انتخابه، ولكنها على الأرجح تكون مؤقتة! فتوني بلير وبيل كلينتون بالتأكيد كانوا يتمتعون بكاريزما، ولكنهم عند التعرض للهزيمة فقدوا جزءًا كبيرًا منها. وتعتبر اللباقة والجاذبية الجنسية والإقناع والجاذبية الشخصية والتوقد ووجود عيوب بسيطة من المكونات الرئيسية للكاريزما الشخصية. إلا أن التاريخ يمنح كاريزما دائمًا لبعض الشخصيات التي تبقى سيرتها حتى بعد مرور الوقت والسنين، مثل وينستون تشرشل وفرانكلين دي روزفلت ورونالد ريجان، وحتى الشخصيات التي تمتلك عبقرية شريرة من أمثال أدولف هتلر وبينيتو موسوليني وجوزيف ستالين.

وتعتبر كاريزما العودة فرعًا أمريكيًا خاصًا من الكاريزما السياسية أو الإعلامية: على سبيل المثال: ريتشارد نيكسون غادر المنصب مطرودًا، ولكنه تمكن من الرجوع مرة أخرى كرجل دولة كبير السن ومحترم. فإذا كان المنصب عاليًا بما يكفي، فسوف يكون انتهاؤه مؤقتًا! ولكن ينبغي أن نشير إلى أن امتلاك السلطة لا يضمن امتلاك الكاريزما، على سبيل المثال: كين ستار ونيوت جينجريش وترنت لوت في قمة نفوذهم ومجدهم لم يتمتعوا يومًا بالكاريزما.

٦. **كاريزما الإعلام والموضة واللياقة**: يعتبر ملوك التليفزيون أمثلة على هذه الفئة، مثل لاري كينج ومايك والاس وباربرا والترز وروزي دونيل وأوبرا وينفري (التي تستطيع إذا أرادت أن تجعل من أي كتاب الأفضل مبيعًا) وهاوارد ستيرن وبيل مويرز وتيد كوبيل. أما عن أقطاب السينما والإعلام المبدعين من أمثال ستيفن سبيلبرج وودي ألان وتيد تيرنر فقد كانوا يتمتعون بقوة وتأثير وحضور (شهرة) وثروة كبيرة للغاية. ومن المؤشرات الواضحة على كاريزما وودي ألان أنه يستطيع جعل أكبر النجوم يظهرون في أفلامه دون أن يسمح لهم بمعرفة أدوارهم مسبقًا. وفي بعض الأحيان، تنتهي بهم الأدوار بعدم إظهار مواهبهم كاملة أو في أفضل شكل ممكن. وقد أثرت فضيحة سون-يي-ميا فارو تأثيرًا ضئيلًا على الكاريزما التي يتمتع بها وودي في الولايات المتحدة، ولم تؤثر أي تأثير في أوروبا، حيث لا يأخذ معظم الناس للفضائح الجنسية بعين الاعتبار. أما أقطاب الموضة من أمثال جورجيو أرماني ورالف لورين وكالفين كلين ودونا كاران وعارضات الأزياء المشهورات مثل سيندي كروفورد وكريستي برينكلي فقد استغلوا الكاريزما الخاصة بها في الحصول على ثروات طائلة ونفوذ من خلال الكاريزما العابرة (انظر رقم ٧). ودمجت تينا براون المحررة الإنجليزية الأصل الصحافة والأفلام ووسائل الإعلام الأخرى في كاريزما جديدة من نوعها. فالانتشار ليس كافيًا والظهور الإعلامي والشهرة ليسا كافيين، ولكنها بالتأكيد تساعد؛ لأنك لا بد أن تحافظ على الكاريزما الخاصة بك لكي تظل باقية.

٧. **الكاريزما العابرة**: يحقق بعض الناس أحيانًا، مثل رونالد ريجان، الشهرة في أحد المجالات ثم يتعدون هذا المجال إلى مجال آخر، في حالة رونالد ريجان من السينما إلى السياسة. وقد بدأ أندي وارهول كفنان، ثم حظى بالشهرة كرمز ثقافي مؤثر. أما لوسيل بول فقد تحولت من نجمة كوميدية في التليفزيون إلى مديرة ناجحة للاستديو الخاص بها، كما فعلت ماري بيكفورد في الأيام الأولى في هوليود. وفي زمان ومكان مختلف، تحول إيجناسي باديروسكي عازف البيانو البولندي الشهير إلى رئيس لدولته. وانتقل فاكلاف هافل من الأدب إلى السياسة، وأصبح رئيس تشيكوسلوفاكيا ثم جمهورية التشيك.

٨. **الكاريزما التراكمية**: بعض الناس أصبحوا مشهورين منذ فترة طويلة جدًا لدرجة أنهم يبدون وكأنهم كانوا دائمًا جزءًا من حياتنا. فإليزابيث تايلور وآل كيندي من أمثال هؤلاء الناس. وكذلك الشهرة الواسعة لإلفيس بريسلي ومارلين مونرو وجودي جارلاند وفرانك سيناترا.

٩. **كاريزما المركز الاجتماعي**: تضم هذه الفئة العائلة المالكة؛ فالأميرة ديانا حظت أولًا بهذه الكاريزما، ثم حظت بالكاريزما الإعلامية (الزوجة المنبوذة التي تلجأ للشعب للحصول على تعاطفه، والتي تكسر الحواجز الملكية، وتتعاطف مع الأطفال والمعاقين). كما أن موتها

التراجيدي المفاجئ جعلها تحصل على أشهر جنازة بُثت على شاشات التليفزيون في كل دول العالم، وتحصل على مكانة أسطورية لم تحصل عليها أميرة من قبل. ومما أسهم في الكاريزما المرتبطة بالمركز الاجتماعي الإرث الذي وصل إليها عبر الأجيال: فقد كانت كاريزما الأمير وليامز شديدة القوة بشكل خاص، نظرًا لموت أمه المثير للمشاعر، تضاعفت إمكانياته كملك المستقبل وسحره الشخصي بالجهود الصحفية، بحيث أضحت اللمحات منه أغلى ثمنًا لأنها نادرة. إن كل ملك أو رئيس (وعائلته) يتمتع بالكاريزما المرتبطة بالمركز الاجتماعي، تمامًا كالسلالات الحاكمة في الإعلام، مثل آل ردجريف وآل باريمور والشخصيات البارزة في المجتمع مثل آل روكفيلر ودو بونت وآل كيندي.

١٠. **الكاريزما الأسطورية/البطولية/الخرافية**: الشخصيات التاريخية والخيالية أيضًا يمكن أن يكون لها كاريزما. فكر مثلًا في المكتشفين العظام مثل: ماركو بولو أو كولومبوس؛ والملوك والملكات من الملك آرثر إلى كليوباترا وماري أنطوانيت والشخصيات الأسطورية والخرافية من سندريلا إلى بول بونيان ويوليسيس وميكي ماوس والأساطير اليونانية مثل: دايونيسيس وأبوللو وبان وهيرميز. والشخصيات التاريخية ومشاهير الإغواء والشريرين والوحوش والحالمين مثل: دون خوان وماركيز دي سادي ودراكيولا وفرانكشتين ودون كيشوت.

١١. **الكاريزما الأدبية والفنية والعقلية**: يتمتع الكُتاب والمؤلفون والفلاسفة والشعراء والفنانون بكاريزما عظيمة. ويدخل في هذه الفئة عظماء الأدب والفن والموسيقى مثل: هومر وشكسبير وأريسطوفانيس وأفلاطون وأرسطو وسوفوكليس ومايكل أنجلو ورمبرانت وديكنز وكانت وفرويد ويونج وتواين ووايلد وشو ورينوار وبيكاسو وباخ وموزار وبيتهوفن وفان جوخ وديكنسون وبلاث وأوكيف ونيرودا وغيرهم كثيرون. وقد كان الكثير من هؤلاء الأشخاص يروجون لأنفسهم بأنفسهم (مثل شو ووايلد). ومن العجيب أن ديكنسون وفان جوخ -من ناحية أخرى- لم يشهروا أو ينجحوا إلا بعد وفاتهم.

١٢. **الكاريزما العلمية والتكنولوجية**: يتمتع جاليليو وديكارت وأينشتين وآل كوري وباستير وإيديسون وداروين وستيفن هاوكينج وريتشارد فينمان وروبرت أوبنهايمر بهذا النوع من الكاريزما.

١٣. **الكاريزما الحقيقية**: الفئة الأخيرة لا تعتمد على الموهبة أو العائلة أو الشهرة أو حتى الإنجازات. فكلنا عرفنا أشخاصًا في حياتنا لا يمكننا أن ننساهم، جد أو أب أو أم أو أخ أو مدرس محبوب أو شخصية مشهورة في المدينة.

وفي داخل كل منا ميزات رائعة تتميز بالثراء والكاريزما. وكلنا نحلم ونشعر بالألم والرغبة الجامحة والخوف، وفي بعض الأحيان بالذنب أو الغضب أو اليأس، وكلنا نتوق للسعادة والسلام والاحترام (أو التقدير والعرفان بالجميل) والبهجة. وكلنا نهتف بالحب والجاذبية والطاقة والحيوية لأنها في الحقيقة أجمل الصفات الموجودة بداخل كل منا، والتي تتحدث إلينا، وتذكرنا بالكنوز الرائعة المخبأة داخلنا وبقدرتنا على تكوين شخصية رائعة كاريزمية من الشخصيات الكثيرة الموجودة بداخل كل منا.

وكما قال الشاعر البولندي الحاصل على جائزة نوبل ويسلاوا زيمبورسكا:

بالابتسامات والقبلات نفضّل
أن نسعى للانسجام من وراء نجمنا،
وعلى الرغم من أننا مختلفان (فإننا نتفق)
تمامًا كأي نقطتين من الماء.

في مدينة نارا في اليابان، هناك حديقة تأمل شهيرة اسمها ريوانجي، وهي عبارة عن مستطيل مغمور من الحصى الصغير المنحدر يوجد به ثلاثة عشر حجرًا مستويًا كبيرًا؛ ويأتي الناس من كل أنحاء العالم ليجلسوا على حافة هذه المساحة المستطيلة بهدوء ليتأملوا. وتتدلى سيقانهم على الحافة. وقد قمتُ بعدِّ الأحجار السوداء المائلة إلى اللون الرمادي واكتشفت فجأة أن هناك اثني عشر حجرًا فقط! "انتظر، كيف يُعقل أن يُوجد اثنا عشر حجرًا فقط؟" وسألت الراهب الذي كان يرشدنا في الحديقة. فابتسم بهدوء ، وقال لي: "آه، الحجر الثالثَ عشرَ يوجد في عقلك".

النوع الثالث عشر من الكاريزما هو الكاريزما الحقيقية، والتي توجد ليس فقط في عقلك وإنما في قلبك. إن الكاريزما ما هي إلا طاقة تمنحها لنا الطبيعة، مثلها مثل النار أو الماء. ومن الممكن أن تكون إيجابية أو مدمرة، أن تفيدك في حياتك أو تحبسك. ويُطلِق عليها الشاعر اليوناني إيفانجيلوس أليكساندرو "جوهرة الروح الإنسانية".

وإني أزعم أن الكاريزما الحقيقية ستجعلك تتواصل ليس فقط مع أفضل ما في روحك الداخلية الحقيقية، وإنما مع أرواح الآخرين في تناغم رائع. وهذا هو ما سيساعدك هذا الكتاب على أن تسمح لنفسك بالقيام به.



الخيال: العناية به وتنميته

الخيال أهم من المعرفة.
– ألبرت أينشتين

إذا تعلمت "الحيل" ستصبح دودة تطير، ولكنك لن تصبح فراشة.
– بابا رام داس

تسعين في المائة من هذه اللعبة نصف عقلي.
– يوجي بيرا

الناس والأحداث يمرون بالفعل من باب توقعاتنا.

يقول لي بعض العملاء عندما يجربون تدريبًا جديدًا للمرة الأولى وينجح معهم: "لست متأكدًا إن كان هذا من محض الخيال". إن الناس لا يدركون دائمًا أن العالم كله مخلوق بواسطة خيالنا.

إنني أتذكر رحلتي الأولى من وطني نيويورك. كنت وقتها في السادسة عشرة وذهبت لزيارة أخي في مينابوليس. كنت أشعر بإثارة شديدة من فكرة السفر بعيدًا، فوقفت على رصيف المحطة وفكرت باندهاش: "سوف أستقل القطار؛ لأن فكرة راودتني.. أن أزور أخي!". بدا لي هذا بسيطًا جدًا لدرجة الغباء؛ ولذلك لم أطرح هذه الفكرة على أحد. ومع ذلك فقد أثّرت فيَّ تأثيرًا عميقًا.

بعد سنوات، كتب ابني برايان قصيدة، وكان وقتها في العاشرة من عمره:

الأفكار هي قطعة من الصلصال
يزداد حجمها أكثر فأكثر.
حتى تتشكل في النهاية
إلى تمثال كامل
وهو الفكرة الناضجة المحددة.

والحياة فكرة – فكرة لا يمكننا
نسيانها أبدًا–
وتستمر في التطور للأبد.

وقد صعقت عندما فازت القصيدة بجائزة في مسابقة شعرية، وطُبعت في جريدة نيويورك تايمز، وأرسل لنا الكثيرون خطابات من كافة أرجاء الولايات المتحدة، فمن الواضح أنه لمس مشاعر عامة لدي الكثير من الناس.

فأفكارنا التي نعبر عنها والتي لا نعبر عنها تتحكم في طريقة عيشنا للحياة. وقد قال أحدهم ذات مرة: "هناك ثلاثة أنواع من الناس: هؤلاء الذين يُحدثون الأشياء، وهؤلاء الذين يتسببون في حدوث الأشياء لهم، وهؤلاء الذين يتساءلون، ماذا حدث؟"

عندما نستطيع توجيه حياتنا؛ فإننا نشعر بالإبداع والسعادة، والأهم من ذلك نشعر بأننا أحياء. وطالما نعيش في موقف الضحية غير المدرك فسوف يزيد شعورنا بالحيرة والعجز من معاناتنا.

السؤال الملح

وصف فيكتور فرانكل في كتابه Man's Search for Meaning حاجة كل البشر لمعرفة معنى حياتهم، ومعنى موتهم. هذه الحاجة يمكن أن تكون أقوى حتى من الرغبة في الحياة. وتؤمن فلسفة الزن بأن الهدف من الحياة هو الكشف عن المعنى. بعبارة أخرى: أننا نحتاج بشدة لاكتشاف الغرض من وجودنا في الحياة، ليس سبب وجودنا وإنما الغرض منه.

وقد وجدت أن هذا السؤال الإنساني الملح له أهمية شديدة لدى كل الناس على كل المستويات. ففي الحلقات الدراسية الحرة التي كنت أرأسها لرجال الأعمال، سواء كان دافعهم الأساسي للالتحاق بهذه الدورة التدريبية هو القدرة على التحدث بفاعلية أو التواصل مع الآخرين بشكل أفضل أو التغلب على العصبية أمام الجمهور (وكلنا نعلم أن معظم الناس يخافون من التحدث أمام الجمهور أكثر من أي شيء آخر، أكثر حتى من الموت)، أو أي هدف براجماتي آخر ذي صلة، عندما كنت أسأل رجال الأعمال: ما يعتقدون أنه أهم جزء ذو معنى في وجودهم؟ كان الصمت يعم الغرفة. وهذا ما جعلني أدرك أني قد لمست وترًا شديد الحساسية. لقد كان الصمت الذي نشعر به جميعًا في مجموعة عندما يحدث شيء مهم، شيء له علاقة بأهم الأسئلة عن أنفسنا.

وقال مايكل إم. -مهندس معماري صاعد- بتساؤل: "لقد اكتشفت للتو أن أهم شيء في العالم بالنسبة لي ليس عملي، كما كنت أظن، وإنما علاقتي بأطفالي. وكل ما عدا ذلك يأتي في مرتبة ثانية".

لقد اكتشف شيئًا غيَّر نظرته لحياته، لقد اكتشف ما يجعل لحياته معنى.

> أغلق عينيك، وتنفس بهدوء وعمق، واسأل نفسك: "ما الذي يمنح حياتي معناها؟" اسمح لنفسك بالشعور بخروج الإجابة من أعماقك دون أن توجهها عن وعي منك. ربما تفاجئ نفسك. خذ دقيقة لتفعل ذلك الآن.

من الذي يخرج مسرحيتك؟

يعد الاعتراف بمشاعرك الحقيقية من أهم الشروط المسبقة لكي تصبح المخرج في مسرحية حياتك. فالكثير من الناس يشعرون بأنهم ممثلون ثانويون في مسرحية من إنتاج شخص آخر.

فلا يحبون شروط العمل ولا يعلمون ما إذا كانت المسرحية جيدة أم لا، ولا يستطيعون معرفة ما إذا كانوا هم أنفسهم ممثلين جيدين أم لا، ويشعرون بأنهم تحت رحمة النقاد والمنتج وربما النجم؛ فالحياة بالنسبة لهم مأساة من القلق ممزوجة بالتوقع:

"عندما يفتتح العرض، إذا نجح، فسيكون كل شيء على ما يرام".

"افترض أن آراء النقاد كانت سيئة؟ افترض أن سمعتي دمرت؟ افترض أني فشلت في تلبية المتوقع مني؟"

"ماذا إذا فصلوني؟"

وفي الوقت نفسه، فإن ازدياد الضغط العصبي مروع، فالجميع أعصابهم مشدودة والانفعالات قصيرة. والشك يمحو لحظات السعادة الجميلة.

ويقول لنا دونالد تي. متألمًا: "كيف أستطيع أن ألعب مع أطفالي عندما أكون قلقًا بشأن العمل؟"

وتقول مادلين وهي مسئولة حكومية كبيرة: "لا أستطيع النوم لأنني أظل أفكر في كل مشاكل المكتب وما سأفعله غدًا. إنني لا أستطيع الاسترخاء".

وتقول أم لثلاثة أطفال: "يبدو أنني لا أستطيع التوقف عن القلق".

وقد صرحت مجموعة من المديرات التنفيذيات في الراديو والتليفزيون: :إننا لن نكون بنفس القدر من النجاح والإنتاج إذا انخفض الضغط العصبي الذي نعاني منه". ولم يكنّ على استعداد لدفع هذا الثمن.

إننا نميل للربط بين أي نوع من "التخلي عن التفكير والقلق"، حتى بالاسترخاء، وبين فقد السيطرة. وهناك مجتمعات أخرى أكثر تقليدية تحدد أيامًا معينة للكف الجماعي عن التفكير والقلق لكي ترفع أعباء الحياة المنظمة الثقيلة التي يعيشها الناس باقي أيام السنة من على كواهل الناس. فمثلا "ثلاثاء المرفع" ورقصة القرد الإندونيسية (كيتجاك)، والاحتفالات التي تقام في إيطاليا، كلها ردود أفعال لاحتياج الإنسان العميق للاسترخاء والتخلص من هذا الضغط النفسي والتحرر من توقعاتنا وتوقعات الآخرين عن "السلوكيات اللائقة". لقد وفرت المجتمعات دائمًا منافذ للتنفيس عن حاجة الإنسان لأن يتوقف عن التفكير ومنها الحفلات التنكرية والملاهي الليلية والاحتفالات. ومن هنا يأتي هذا التناقض: إذا كنا لا نرغب في فقد السيطرة على أنفسنا تمامًا، فعلينا أن نتخلى عن التفكير والقلق من حين لآخر.

لم يعد كافيًا أن نأخذ عطلة عدة مرات في العام. فنحن نحتاج إلى التخلص من التوتر بصورة يومية لحماية صحتنا. وعندها يمكن أن نزيد من إبداعنا ونزيد من الفرح في حياتنا.

فما نحن في النهاية إلا كائنات إيقاعية: فأنفاسنا تدخل وتخرج، وقلوبنا تنقبض وتنبسط، وحياتنا مليئة بالأفراح والأتراح والقلق والاسترخاء والجزر والمد. وترتبط وظائفنا بالمد والجزر وبحركة الكواكب. وقد أثبت العلم في السنوات القليلة الماضية ما عرفته المجتمعات البدائية منذ زمن بعيد: إننا كائنات دائمة التغير.

فهناك دراسة قدرت أن العقل يستطيع في أية دقيقة تخزين مليارات من المعلومات. ومعظم هذه المعلومات نادرًا ما نكون واعيين لها، كما أن خلايانا ووظائفنا الحياتية تتولى المسئولية، وتشغلنا تلقائيًا دون أدنى تدخل منا.

وعلى الرغم من أننا نستجيب بشكل كبير لبيئتنا من الداخل، فمعظمنا لا يلاحظ حتى استجابات أجسامنا لضغوط الحياة. ولكن الكائن البشري كائن شديد المكر والمهارة، فنحن نكذب على عقولنا:

"أنا بخير تمامًا! ليست هناك مشكلة بي".

"هذا لا يجب أن يضايقني. فهو شيء ثانوي تافه".

"لما ينبغي أن أقلق بهذا الشأن؟"

في الوقت نفسه، فإن رسام الزلزال الرائع المخلص -الجسم البشري- يسجل في هدوء (ويستجيب إلى) تدفق المشاعر والأفكار التي نمر بها، *سواء كنا ندرك هذا أم لا*. وتضعف الركب ويخفق القلب بعنف وتضيق المعدة. ونحاول أن ندعي أن شيئًا لا يحدث. فإذا ما تجاهلنا هذه الأعراض لفترة طويلة، سينتج الجسم خللًا خطيرًا: مرض أو حادث، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض القلب أو السرطان. إنها طريقة الجسم في قول: "فلتسمعني، إنك لا تنتبه لإحساسي!"

في بعض الأحيان نجد أن الناس الذين يفرطون في العمل ينهارون فجأة ("ولكنه لم يمرض يومًا في حياته!") فهناك نوع من الناس (مدمني العمل الغاضبين) لا يسمحون لأنفسهم بالتوقف إلى أن يعانوا من أزمة قلبية. هذا النوع في الغالب يصيبه انهيار قلبي مفاجئ.

والموت -كما أشار أحد الكوميديين- هو طريقة الطبيعة في إخبارك بأن تهدأ قليلًا.

في الثقافة الغربية، لم نعتد على أن نرعى أنفسنا. فالكثير والكثير من الناس يقودون أنفسهم بلا رحمة على افتراض أنهم لا يحق لهم أن يستمتعوا بالحياة إلا بعد أن يبذلوا كل ما لديهم من جهد، ويعملوا بكامل طاقتهم. فكلنا نشعر شعورًا داخليًا بأننا إذا ما أمتعنا أنفسنا، سنعاقب على ذلك. وبعد أن أجلنا لفترة طويلة حاجتنا الإنسانية للاستمتاع بمذاق الحياة، فقد أصبحنا غير معتادين على الشعور بالراحة. فكل ما اعتدنا عليه هو الشعور بالضغط العصبي. وبالطبع فإن ما اعتدنا عليه على الرغم من كونه شيئًا غير مبهج سيبدو لنا مريحًا.

أهمية الأشياء غير المهمة

حارب ماركوس إل.، وهو أحد رجال الصناعة شديدي الذكاء والنجاح لمدة عشرين عامًا للوصول إلى السلطة والثروة والشهرة. وفي طريقه إلى الصعود واجه كل التحديات؛ وتغلب على كل العقبات والمنافسين. لقد أتى إلي لأنه الآن قد حقق كل ما تمناه في حياته، ولكنه لم يستطع الاستمتاع به؛ لقد كان يشعر بالفراغ والعجز.

فكان يقول لي: "أليس هناك شيء آخر؟ لماذا كل هذا؟" لم يكن يستطيع إدراك سبب أن الحياة أصبحت فجأة بلا معنى بالنسبة له. لقد كان يستخدم جسمه كآلة جيدة الصنع، عليه أن يحترمها ويعتني بها، ولكنه نسي أن يستمتع بها. وظل شيطانه الداخلي (فكلنا متزمتين أخلاقيًا في أعماق قلوبنا) يوسوس له بلا هوادة. وحصل على متعه، ولكنها بدت له فجأة بلا قيمة. لقد تزوج من أجمل النساء، وقاد أسرع السيارات، وتناول العشاء في أفخم المطاعم في العالم، وكان

راعيًا للفنون. لقد كان يتمتع بالقوة والاحترام في الوقت نفسه، ولكن رغبته المقيتة الدائمة في النجاح سلبته متعة السعادة.

لقد زالت عنه السعادة منذ سنوات عديدة، دون حتى أن يلاحظ ذلك. فنحن نعيش في مجتمع لا يعترف إلا بالمنتج والنتائج والأهداف. وقد حقق ماركز توقعاته الشخصية وتوقعات المجتمع. فما الخطأ إذن؟ *أين المردود الذي كان ينتظره؟*

لقد تغلب عليه إحساس بالفراغ ، بل واليأس. وشعر بأنه قد تعرّض للخديعة.

إن رؤيته لمعنى حياته لم تكن كبيرة بما يكفي. وعندما تعلم أن يدرك أهمية الأشياء غير المهمة، وأن يتواصل مع ذاته الداخلية التي لم يعترف بها، ويتصل بكل هذه المراكز الإنسانية العميقة التي ليس لها علاقة بالنفوذ والنجاح والشهرة والثروة، والتي كانت في الواقع مشتركة بين كل البشر، تغير إحساسه عن الحياة تمامًا. كما أن تعلم التأمل وسع خبرته فيما يتعلق بعالمه الخاص، وجعله مستعدًا لقَبول معنى جديد للقيمة والخفة والزمالة مع باقي البشر. ففي أثناء جلسته التأملية الأولى، ضحك وكانت المرة الأولى التي ضحك فيها -كما يقول- منذ ثمانية أشهر.

توضّحُ حكاية موريس ميترلينك الشهيرة عن عصفور السعادة نظرة عميقة للسعي وراء السعادة والمعنى الحقيقي للحياة. فالهدف من القصة ليس أن البطل الأحمق ذهب في رحلة حول العالم باحثًا عن سر كان سيجده إذا كان قد بقي في ساحته الخلفية، لأنه كان هناك طوال الوقت. وإنما الهدف هو أنه كان عليه أن يقوم بهذه الرحلة لكي يعرف ما يسعده.

إننا لا نرى سوى ما نؤمن بوجوده، وما نكون على استعداد لأن نراه. ولكن الدلائل على وجود حالة جديدة من التطور ربما تكون موجودة طوال الوقت في انتظار أن نراها. فكلنا يتذكر الفرص التي أضعناها والأشخاص الذين تجاهلناهم؛ لأننا لم نكن على استعداد لهم.

كانت "أفكارنا" تقف حائلًا بيننا وبينهم.

ينتج كل عصر الأساطير الخاصة به بأي شكل شائع في هذا العصر. بالنسبة لعصرنا هذا قد يكون فيلمًا. ثمة فيلم ياباني قوي اسمه Rashomon يحكي قصة جريمة قتل في الغابة (مبني على قصة قصيرة كتبها أكوتاجاوا ريونوسوكي في عام ١٩١٥) من وجهات النظر المنفصلة للشخصيات الرئيسية الموجودة في القصة. وفي نهاية الفيلم، لا نعرف إذا كان هناك من يكذب. لقد كانت كل شخصية تحكي الحقيقة الخاصة بها، على الرغم من أن قصصهم كانت تتعارض مع بعضها البعض. شيء محير بالطبع. ولكن ما بقى هو الغموض البشري الأساسي.

لم تعد هناك أشياء أكيدة. ولا بد أن نتمكن -في عصر الحقائق المتغيرة الجديد- من التعامل مع غموض أكثر بكثير مما كان موجودًا من قبل. ولكن كيف نجد طريقنا إذن دون وجود النجم القطبي والحقائق والقيم القديمة التي اعتدنا عليها؟

والإجابة عن هذا السؤال هي *أننا نستطيع أن نحكم على الحقيقة فقط بالواقع الذي تخلقه*. ودعوني أضف هنا أن هذا يشير إلى أجزاء التجربة التي لا يمكن التأكد منها، الموضوعات الأكبر من "من الذي نسي وضع الغطاء على أنبوب معجون الأسنان؟"

إن ما نتخيله يصبح حقيقيًا لأننا نتصرف كأنه حقيقي، خالقين واقعًا بمجرد افتراضه.

على سبيل المثال: إذا ما افترضت دائمًا أن الناس ليسوا طيبين، فسوف تؤكد تجربتك على ذلك بطريقة ما. وإذا كنت تتوقع أن تتعرض للخداع، فسوف تُخدع. أما إذا افترضت أنك لا يجب أن تثق في أحد، فكل تجربة سلبية تمر بها سوف تنعكس في ضوء اعتقادك الداخلي.

افتراضاتك الخفية، هل هي مفيدة لك؟

"الناس ليسوا طيبين".

"لا أستطيع الفوز".

"لا أحد يهتم".

"أحب الناس".

"لما يحدث هذا لي؟"

"كل الرجال يريدون شيئًا واحدًا".

"أنا جميلة".

"هناك شخص ما يحبني".

يخلق كل واحد من هذه الافتراضات الأساسية الخفية تجارب حياتية تنطبق على الإدراك الحسي للمعنى. وكل ما يحدث عندئذ يبرر نفسه بنفسه.

إنك عندما تقول: "سأصدق هذا الأمر عندما أراه" فكأنك تقول: "سأنزل إلى الماء عندما أستطيع العوم". لقد تعلمنا، نظرًا لإيماننا القديم بالأدلة الموضوعية أن نرى الأشياء بالعكس. ولكن الحقائق تبدأ في الحدوث فقط عندما نتخيلها، وقبل أن يكون ثمة أدلة عليها في الأفق.

ومما الغريب أن القول المأثور "العبرة بالنتائج" الذي كان صيحة المعركة بالنسبة لكل الأشخاص الماديين هو نفسه حجر الأساس في التوجه الجديد للمعنى الإنساني. والسؤال هو: "ما *التأثير* الذي ينتج عن وجهة نظري أو توجهي الذهني؟"

إننا نتعلم أنه من خلال التخيل يمكننا أن نفتح الباب لإمكانيات هائلة. فإذا تخيلنا أننا كما قالت آن فرانك: "طيبي القلوب"، وتخيلنا أننا نشعر بالحب -أو على الأقل إذا تمنينا بشدة حتى تحققت أمانينا- فمن الممكن أن نبدأ في توجيه طاقتنا في اتجاه هذه الحالات الموسعة من الوجود.

الانتباه طاقة: وما نتخيله يبدأ في الحدوث.

مبدأ "كما لو" الرائع

تُخبر أوتا هاجين طلبة التمثيل دائمًا بأن "يمثلوا كما لو". وفي الحياة، مثل التمثيل تمامًا، هكذا يُخلق الواقع. في الفصول التالية سوف نكتشف كيف نفتح أنفسنا لهذه الطرق الجديدة للعمل والإحساس، أن نفتح الباب ونطلق العنان لأعمق إمكانياتنا الخلاقة للتعبير عن مواهبنا والتواصل الفعال مع الآخرين.

> تخيل أحد الأشخاص وكأنه رائع وكامل في أفضل حالاته، وسلِّط الضوء على هذه الحقيقة، إذا أمكن عندما يكون هذا الشخص نائمًا. ليس من الضروري أن تكون معه في نفس المكان.

قامت إحدى تلميذاتي بإنشاء تكييف خيالي لمثل هذا المنح العقلي للموهبة. كانت تحاول مساعدة صديق لها يمر بمرحلة عصيبة في التأليف ولا يستطيع الكتابة. وفكرت في نفسها: "ماذا أستطيع أن أفعل؟" وشعرت بأن ما في اليد حيلة. ففكرت: "ماذا إذا فعلت ثلاثة أشياء أكرهها بشدة، وأهدي عقليًا لصديقي الطاقة المنبعثة من فعل هذه الأشياء؟" لذلك فقد نظفت خزانة ملابسها ومكتبها وثلاجتها. ثم أخبرت صديقها بذلك، وقد حدث لصديقها بالفعل تدفق غير مبرر في الأفكار، واستطاع أن يستأنف التأليف ببساطة، وربما كان السبب في ذلك هو الكرم الذي شعر به في تصرف صديقته.

كان هذا تصرفًا تعاطفيًا؛ أن تفعل شيئًا صعبًا عليك لكي تساعد شخصًا آخر. وبالطبع ليست هناك وسيلة نستطيع أن نعرف بها بالضبط ما الذي ساعد. ولكن كل ما نعرفه هو أن كيمياء تحرير الطاقة لها القدرة على تغيير التصرفات بشكل مفاجئ وغير متوقع.

أخبرتنا الأبحاث أن النصف الأيمن من المخ هو المسئول عن التغيرات المفاجئة في الشعور. لقد مررنا جميعًا بالوقت الذي يُرفَع فيه عن كاهلنا عبء ثقيل من الكآبة، ثم نشعر بإحساس جديد من الخفة نتيجة فكرة مفاجأة، أو أن الخوف يُستبدَل بالارتياح، ويضيء العالم مرة ثانية.

أما النصف الأيسر من المخ والمسئول عن التفكير الجانبي والمنطق والتحليل والأفكار التتابعية فهو المحلل والناقد والمتمهل والمنطقي. ويعتمد النصف الأيمن على الحدس، ويتعامل مع الأمور الخيالية أو الموسيقية، ويتصرف بسرعة لتغيير الحالات الشعورية، بشكل غامض في الغالب. إنه الفنان والمطرب والطفل والرومانسي.

ونحن نحتاج لكلا نصفي المخ لكي نعيش بشكل سوي. فاللغة -على الرغم من أنها تقع في النصف الأيسر من المخ- فإنها تتضمن أيضًا موسيقى؛ لذلك فإننا عندما نتحدث فنحن نستخدم كلا النصفين من المخ. والتعليم والفكر الغربي يميل لتنمية العمليات المعتمدة على النصف الأيسر من المخ بشكل أساسي، وقد أظهرت الاكتشافات الحديثة أننا نحتاج لتدريب المتعلمين على أنشطة أكثر خاصة بالنصف الأيمن من المخ لتعزيز ودعم سهولة وعمق التعلم.

عندما تجد نفسك في روتين عقلي ممل، فإنك تميل لأن تذرع المكان جيئة وذَهابًا. ارقص أو غَنِّ أو ارسم أو تريض أو اكتب الشعر، وسوف تحرر النصف الأيمن من المخ، وتخدع الأيسر لكي يقبل بعض المساعدة.

وتعتبر مقاطعة أو تغيير العمليات النفسية البدنية التي ترتبط بالعراقيل العقلية من وسائل الخروج من الفخاخ العقلية التي نقع فيها. فالنصف الأيمن الحدسي من المخ يستجيب لمنحة أحدهم من الطاقة العقلية أو التصور الإيجابي للعمل بشكل رائع، ويستطيع بسرعة شديدة أن يضمن هذا في حالة شعورية مختلفة تمامًا عن مستوى المشكلة، والذي هو مملوء بالأسباب، والتاريخ، والشروحات، والأحزان، والشكوى (منطقية، وغير منطقية).

وقد بينت الدراسات أن النباتات القريبة من الأشخاص الذين يقومون بالصلاة تنمو لأحجام أكبر، وتنتج ثمارًا أكبر وأجمل من غيرها. فعلى سبيل المثال: في فايندهورن، وهو أحد المجتمعات الروحية في اسكتلندا، نجد أن حجم الفواكه والخضراوات يذهل علماء النبات.

وقد شهدت ذات يوم حدثًا دراميًا يعبر بشدة عن قوة التفكير الجماعي. ففي أحد الأيام تغيبت مطربة صغيرة من أفضل تلامذتي من الدرس في مدرسة مانهاتن للموسيقى.

تساءلت: "أين كاثي؟"

فأجابت إحدى الفتيات الأخريات في الفصل: "آه، ألم تعلمي؟ إن لديها ورم في المخ، وقد دخلت في غيبوبة منذ ثلاثة أيام". فأصابني الذعر مما حدث. وعلى الرغم من أني لم أفعل شيئًا كهذا من قبل، جمعت كل من بالفصل، وشكلنا دائرة، ووقفنا لمدة الساعة والنصف التالية ممسكين بأيدي بعضنا البعض ومغمضين أعيننا، وتخيلنا جميعا كاثي وهي معافاة تمامًا من المرض، وأرسلنا لها طاقة الشفاء الجماعية الخاصة بنا. وعلى الرغم من أني لم يكن لدي أية خبرة في فعل شيء كهذا، ولم تكن لدي أدنى فكرة إذا كان سينجح، فقد شعرت أن علينا أن نحاول أن نفعل *شيئًا ما*. وسمعنا بعد ذلك أن أشخاصًا كثيرين من المدرسة كانوا يرسلون طاقة الشفاء لكاثي. وفي هذا المساء خرجت كاثي من غيبوبتها.

يعتقد ويليام تيلر من جامعة ستانفورد، وفقًا لما جاء في بحثه، أن كثافة مجال الطاقة الجماعية المرتبطة (التي تعني أن مجموعة من الأشخاص على نفس طول الموجة وبنفس النوايا وفي نفس الوقت) ليست مجموع عدد أعضاء المجموعة، وإنما مربع عدد الأشخاص في المجموعة. بعبارة أخرى، أن قوة مجموعة من الأشخاص مكونة من ٢٠٠ شخص طاقتهم مترابطة لها قيمة تساوي ٤٠ ألف وليس ٢٠٠! وكما بيّن دكتور لاري دوسي وآخرون، تؤكد الدراسات أن المرضى الذين يدعى لهم بالشفاء -حتى إذا لم يعلموا ذلك- يشفون بسرعة أكبر، ويخرجون من المستشفى بعد فترة أقصر.

ويقول الطبيب دابليو- بروج في كتابه Joy's Way: A Map of the Transformational Journey الذي يتناول فيه العلاج بالطاقات الجسدية:

> "يمكن أن تكون القدرة الحثية للمجال الجماعي شديدة القوة. علاوة على ذلك، فإن وجود فرد أو فردين ذوي مجالات طاقة قوية تركز على مستوى القلب يمكن أن يزيد من حماس باقي المجموعة ليصبحوا في نفس مستوى الوعي".

وبالطبع يفسر هذا حالات الهستريا الجماعية أيضًا. فإذا كنت قد دخلت يومًا ضمن جمهور منوم مغناطيسيًا بفعل متحدث قوي أو مسرحية رائعة، فبالتأكيد عرفت هذا الإحساس بالابتهاج والتوحد الذي يجمع بين أفراد الجمهور كلهم. وأتذكر أني سمعت يومًا عازف البيانو العظيم فلاديمير هورويتز يعزف في كارنيجي هول، وأتذكر أني كنت واحدة من إحدى عشر شخصًا في مؤتمر للمرأة في ألبانيا، وجرفنا إحساس التوحد المبهج. ومن منا لم يحضر مباراة رائعة لكرة القدم أو حفلًا موسيقيًا لنجم من نجوم البوب الذين يتمتعون بالكاريزما، بدءًا من سيناترا إلى فريق البيتلز إلى مادونا؟ وعلى الجانب الآخر شاهدنا أفلام تسجيلية لهتلر يوجه خطابه للجماهير الغفيرة التي تنتابها حالة جماعية من الانفعال.

إطلاق العنان للكاريزما الخاصة بك

يقول الدكتور روبرت أورنشتاين مؤلف كتاب The Psychology of Consciousness: "يمكن للتحكم العقلي في الحالات البدنية أن يُري الأفراد أنهم قد اكتسبوا من ثقافتهم تقليلًا جذريًا من شأن قدراتهم الكامنة".

لقد تمكن آلاف الأشخاص من إطلاق العنان لإمكانيات التعلم الموسعة التي يتمتعون بها، وذلك من خلال علم "الاقتراح" Suggestology، وهو نظام تعليمي له اسم رديء ولكنه شديد الفاعلية طوره العالم البلغاري المتميز دكتور جورجي لوزانوف.

وكما ذكرت شيلا أوستراندر ودكتور لوزانوف في كتابهما "التعلم الفائق" SuperLearning، بدأ دكتور لوزانوف في منتصف الستينيات من القرن الماضي نظامًا جديدًا لتعلم وتذكر المعلومات دون بذل جهد. وقد تمكن من إثبات الفكرة التي سيطرت عليه وقتها؛ وهي أن قدرة الإنسان على التعلم غير محدودة فعليًا. وفي التجربة الأولى مع مجموعة مكونة من ١٥ شخصًا محترفًا، تتراوح أعمارهم ما بين الثانية والعشرين والستين من العمر، تعلمت المجموعة، التي كانت في البداية تشكك في هذه الفكرة، ألف كلمة فرنسية في يوم واحد، أي ما يقرب من نصف المفردات المهمة للغة الفرنسية! فباستخدام تدريبات الاسترخاء والموسيقى الهادئة والنغمات المتغيرة لقراءة المادة التي سيتم تعلمها بصوت عال، لم تنجح هذه المجموعة التجريبية في الاختبار بنسبة ٩٧ في المائة فحسب، وإنما استمتعت أيضًا بالتجربة كاملةً (علمًا بأن عدد المعلومات الجديدة التي يتم اكتسابها في جلسات التعلم التقليدية يتراوح بين ٥٠ إلى ١٥٠ معلومة).

في الدورات التدريبية التالية لاحظ الأشخاص الذين جربوا هذا النظام أن حياتهم قد تحسنت، فقد زالت عنهم المشاكل الصحية البسيطة، وتحسنت حالات الاضطراب العصبي الوظيفي، وزادت ثقتهم في أنفسهم إلى جانب قدرتهم على التعلم واستمتاعهم به. "بدأوا في اكتساب تصور أكبر لحقيقتهم ولما يمكنهم فعله". وقد نجحت التجربة مع أشخاص من مختلف الأعمار والمستويات. ويبدو أن كل إنسان لديه القدرة على أن يتفوق في شيء معين، ويصل فيه إلى مستوى العبقرية!

وقد اقتنع لوزانوف من خلال بحثه أن الناس حين يستخدمون أجسادهم وعقولهم بشكل متناغم، يمكنهم أن يوسعوا قدراتهم العقلية ويوقظوا ويدعموا إبداعاتهم وامكانياتهم الحدسية. وليس هناك معدات خاصة مطلوبة في هذه التجربة، وهي تنجح مع الصغار والكبار، وذوي الإعاقات الذهنية والأذكياء على حد سواء. وجدير بالذكر أن هذا النظام التعليمي قد أنتج طفرات ملحوظة في قدرة الطلبة على التحصيل في أيوا، بعد سنة من استخدامه في نظام المدارس العامة. فيا له من فارق عميق سنحققه إذا ما تبنينا هذا النظام في مدارسنا.

إن الطبيب وعالم النفس لوزانوف لم يكن في البداية من رجال التعليم، وإنما كان يدرس الطبيعة الإنسانية بكل إمكانياتها. وكما أشارت شيلا أوستراندر وشرودر: "لقد ابتكر لوزانوف طرقًا لفتح مخازن العقل وشفاء الأمراض العقلية والبدنية. ولكنه في بحثه لما يستطيع الإنسان تحقيقه، لم يتمالك نفسه من الانجذاب إلى الجوانب الحدسية والخلاقة لكل إنسان".

وقد جاءت هذه الطريقة الرائعة موازية ومدعمة لاكتشافاتي في مجال تعليم الآخرين وكيفية التواصل بشكل مريح وفعال وكيفية استغلال الكاريزما الخاصة بهم. إننا نعمل مع الإنسان ككل، الجسم والعقل وأسلوب الحياة. وعن طريق التخلص من العوائق الموجودة في تدفق الطاقة -والتي قد تكون ناتجة عن الخوف أو الحكم السلبي عن النفسي أو التوتر اللحظي أو الارتباط الشرطي من الطفولة المبكرة أو أخذ صورة سلبية عن النفس أو انعدام الثقة بالنفس وبقدرات الفرد- يبدأ الناس من التمكن من التعبير عن أنفسهم بأفضل طريقة ممكنة والإحساس بالثقة في النفس وفي

القدرات والتعامل بهدوء وفعالية مع المواقف التي كانوا يعتبرونها من قبل مخيفة، والأهم من كل ذلك: معرفة *أنهم يستطيعون دائمًا تحقيق أهدافهم*. ويتوقفوا عن التمني الذي إما يصيب أو يخيب، ويتوقفوا عن المناهج اللفظية الخالصة أو التجريبية الخالصة، فبهذا المنهج الشامل للتواصل، ستتقن كل الأدوات والمصادر التي تجعلك في حالة هدوء واسترخاء وفعالية ممتعة. وهذه الحالة الحدسية الخلاقة يمكن أن تنتج ما يطلق عليه بعض الروس "التوافق الحيوي".

يعتبر التوافق الحيوي هو الوسيلة التي ستوصلك إلى استخدام الكاريزما الخاصة بك. فعندما تكون المشاعر الأولى طيبة تشعر بالقبول والحب من جمهورك، وتشعر بالتوافق معه، كما يشعر الآخرون بمشاعر إيجابية تجاهك.

وقد كتبت أوسترانذر وشراودر في كتابهما "التعليم الفائق" SuperLearning:

> من المرجح أن التوافق الحيوي –الرسائل التي تنبعث في دوائر متسعة من الإنسان ككل– يكمن في جوهر الكاريزما. فهذا هو السبب الحقيقي في تواصلنا مع الفنانين والقادة والمعلمين العظماء. إنه يجعل الرسالة تلقى قبولاً لدى الجمهور يصل إلى الناس ويحرك مشاعرهم تجاه المتحدث... ثمة روابط تكمن داخل الإنسان، أو شبكة ديناميكية ترسل عددًا لا يحصى من الرسائل لكل مكان وأي مكان، ربما بسرعة أكبر من سرعة الضوء. ويبدو أن الوقت والمسافة لا يؤثران على مثل هذه الإشارات. فقد بدأنا للتو في اكتشاف كيف نؤثر ونتأثر بالأفكار والمشاعر التي تصدر من هذه الشبكة...
>
> وكما علق دونالد هاتش أندروز: "إننا عندما ننقل أساس أفكارنا عن الكون من الميكانيكا إلى الموسيقى، فإننا بذلك ننتقل إلى فلسفة جديدة تمامًا للعلم وطريقة مبتكرة للنظر إلى الأشياء بالنسبة لبقيتنا... إننا نمثل الرجع، إننا الموسيقى والرسالة".

لعل الجميع قد مر بتجربة أن يدخل إلى غرفة ما وهو يشعر بشعور رائع، ربما لأنك قد وقعت في الحب! ويشعر جميع من في الغرفة بأنك متألق. وعندما تبتسم يردون ابتسامتك بابتسامة. وعندما تنظر أو تتصرف بتجهم أو بعداء، ففي الغالب يستجيب الناس لهذه الرسالة السلبية. والمدهش أن الرسائل السلبية غالبًا ما تفهم خطأً. فالناس بشكل عام تفسر المشاعر السلبية وكأنها موجهة إليهم شخصيًا، وربما يتصورون أنك غاضب منهم أو أنك مغرور أو بارد أو متجهم أو متكبر في حين أنك في الحقيقة تشعر بالقلق أو الخوف أو الخجل أو الحزن. إنك ترسل إشارات للشبكة التخاطرية التي نشترك فيها جميعًا.

وسوف أريك فيما بعد كيف تبرمج نفسك قبل أي اجتماع مهم أو عرض تقديمي أو مواجهة في حياتك لكي تحصل على نتائج إيجابية. *وسيمر الناس من باب توقعاتك*، إذا كانت هذه التوقعات حقيقية بالنسبة لك.

للأسف، لن يفيدك بشيء أن تقول بالطبقة العليا فقط من عقلك: "سوف أنجح في هذا! سوف أحصل على هذه الوظيفة! سوف أترك انطباعًا جيدًا!" فإذا كان جسمك في تنافر غير واعٍ مع عقلك، فلن يعكس الحقل الكهرومغناطيسي الخاص بك هذه الصورة الإيجابية؛ لأنها لم تترسخ في عقلك بعمق كما يجب.

يطرح المؤلف الرائع الراحل إتزاك بنتوف، الذي كان يتمتع بكاريزما قوية، والذي ألف كتاب "مطاردة البندول البري" Stalking the Wild Pendulum سؤالًا عما يحدث لإدراكك إذا رميت في زقاق مظلم. لا يستطيع جسمك أن يقلق من أن حافظتك تتعرض للسرقة. وبالتأكيد فإن وعيك اليقظ لم يعد مدركًا لما يحدث، ولكن وعيك البدائي يحافظ على تشغيل الآلة. فقلبك يظل يدق، والدم يظل يُضَخ، وما زلت تتنفس.

وقد اعتاد بن، وهو أحد العباقرة الروحانيين المبهجين المرحين (الذي كان يستطيع الاحتفاظ بالجمهور مبهورًا أمامه لمدة ثمان ساعات)، على قول أن الوعي البدائي مثل الحاجب الذي يعتني بغرفة الغلايات. فإذا ما أعطيت هذا الحاجب تعليمات بتنظيف كل غرف المنزل (بمعنى أن يقوم بأي مهمة تريدها، بداية من لعب التنس إلى إلقاء خطاب في اجتماع مجلس الإدارة) وفي الوقت نفسه بقى جسمك متوترًا وقلقًا، فكأنك تطلب منه أن يتقن تنظيف المنزل، ولكنك أغلقت أبواب كل الغرف بالمفاتيح ولم تعطه إياها! ففي هذه الحالة لا يستطيع الحاجب أن يفعل شيئًا على الرغم من استعداده لتنفيذ كل ما أمرته به.

الكثير من الناس يحاولون إجبار أنفسهم على الاسترخاء بأن يقولوا لأنفسهم: "هذا لا يجب أن يضايقني!" أو "انضج قليلًا، وتوقف عن التصرف كأحمق، وتمالك نفسك!" كل هذه التعليمات لا تؤثر في الحاجب مطلقًا. فلا يكون منه إلا أن يرفع كتفيه بلا مبالاة. وتشعر بالغضب من نفسك لأنك لم تتمكن من السيطرة على أعصابك أو توترك أو مشاعر الخوف التي لديك. ويهتز صوتك وترتعد فرائصك ولا تستطيع تذكر ما كنت تريد قوله، وتشعر بألم في معدتك وتتعرق يداك. وكلما وبخت نفسك، زادت الحالة سوءًا.

في الفصول التالية سنستكشف معًا طرقًا لتغيير كيفية استجابتك للضغط العصبي عن طريق تعلم مهارات التنفس والتخيل والمهارات النفسية البدنية التي ستمنحك التقنيات والثقة لكي تصبح في أفضل حالاتك حتى إذا كنت لا تشعر بذلك. ومن خلال تمثيل الأدوار وتدريبات الشجاعة وبعض الواجبات الممتعة، سوف تكتشف بنفسك أسرار استكشاف وإظهار صوتك الحقيقي وأفكارك وآرائك ومشاعرك الخاصة. وسوف تتعلم كيف تقرأ الناس والمواقف بدقة حتى تستطيع التعامل معهم بشكل سليم. ويمكنك استخدام المعرفة القديمة التي تنص على أن العقل والمشاعر والجسم كلهم شيء واحد بأساليب جديدة لمساعدتك على استغلال إمكانياتك بشكل لا تتخيله.

رقصة التواصل

هل سبق وشاهدت "سراج الليل" (حشرات تضيئ في الظلام) في منطقة كثيفة الأغصان تظهر ثم تختفي وتظهر ثم تختفي؟ بعد قليل تجدها تفعل ذلك بتناغم مع بعضها البعض. إن الكائنات الطبيعية تميل لأن تفعل كل شيء بمنهج واحد. لاحظ العالم الألماني كريستيان هايجنز ظاهرة الترفيه ذي البندولين في عام ١٦٦٥. يُسمى العلماء هذا في بعض الأحيان "الإغلاق المرحلي المتبادل لجهازي ذبذبة".

يمكننا ملاحظة هذا النوع من التوافق في العلاقات الإنسانية أيضًا. على سبيل المثال، قام دكتور وليام إس كوندون باكتشافات مدهشة حول "الرقصة الحوارية الخفية الرقيقة": مثلما

يحدث حتى ترى المستمعين يتحركون بتناغم غير واعٍ مع كلمات المتحدث. ويبدو أن هذه العملية سمة عامة للتواصل الإنساني. ففي أثناء المحادثات، يشترك الناس في حركات معقدة ومشتركة عبر أبعاد واضحة كثيرة، ولكنهم مع ذلك لا يدركون أنهم يفعلون. وتظهر هذه الحركات المتناغمة حتى بين الأشخاص الغرباء تمامًا.

عندما يحدث تزامن بين الناس في التنفس عند الغناء أو الإنشاد أو في المسيرة، فإنهم يشعرون بشعور طيب تجاه بعضهم البعض. ونحن نعلم الآن أن موجات المخ الخاصة بالمشتركين تتزامن، وينتج عن ذلك شعور بالانسجام والتناغم. ويؤكد كوندون على أنه كلما زادت حركاتك تزامنًا مع إيقاع شخص ما، زاد قربك منه. والحساسية للإيقاعات المختلفة يمكن أن تعني الفرق بين العداء أو انعدام التفاهم أو الملل والشعور بالتفهم.

إننا عندما نعلم الأطفال غير المحبوبين أن يدركوا لغة الجسد الخاصة بالأطفال الآخرين وكذلك الخاصة بهم فإنهم ينالون حب وإعجاب الآخرين. ويعتبر هذا جزءًا مما يطلق عليه دانيل جولمان "الذكاء العاطفي"، وهو نوع من الذكاء يمكن اكتسابه. ففي فترة تدريبي على ممارسة الطب، والتي قضيتها في مستشفى كريدمور في لونج آيلاند، ساعدت المصابين بانفصام الشخصية في تعلم لغة الجسد الخاصة بهم وبالآخرين، ومنحهم هذا مهارات اجتماعية جديدة، وإحساسًا بالتواصل مع الآخرين، مما قلل بشدة من حالتهم المرضية.

التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة

فيما يلي أحد التدريبات التي وجدتها مزودة للطاقة ومحررة بشكل رائع. وأنا أستخدم هذا التدريب في فصولي، وأطلب من الطلبة أن يقسموا أنفسهم إلى أزواج، ويقفوا في مواجهة بعضهم البعض، ويصرخوا في بعضهم البعض لمدة دقيقة متواصلة بلا توقف. والشرط الوحيد هو أن يصرخوا بكل ما أوتوا من قوة، وبلا توقف، ولا حتى لمدة ثانية، ويستمروا إلى أن تنتهي الدقيقة. ويندهش الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التحدث في اجتماعات مهمة أمام جمهور أو في جذب انتباه الآخرين من كم الصعوبة الذي يجدونه في مواصلة الصراخ طوال الدقيقة. فهم في الغالب يشعرون بالحماقة والإحراج في البداية. ولكن بمجرد أن يبدءوا فيه يشعر الجميع بالحيوية والدفء والطاقة. في الواقع، أنا أعتبر هذا التدريب من أسرع الطرق لإخراج الطاقة من مجموعة من الأشخاص. فبعد انتهاء هذه المعركة الهزلية يقف الجميع مبهوري الأنفاس ضاحكين. وبالطبع تنكسر كل عوائق الخجل والكبت.

إذا كنت تعتبر نفسك خجولًا، أو إذا كنت تريد تحسين لباقتك اللفظية وعفويتك، جرب هذا التدريب! قف في مواجهة شخص آخر (أو حائط)، واضبط ساعة الإيقاف، وابدأ في التحدث إليه بعنف، بأعلى صوت ممكن دون توقف لمدة دقيقة واحدة. ليس أقل من ذلك! إذا واصلت الصراخ، فإنك تستنشق كمية أكبر من الأكسجين، الذي ينشط المخ أكثر، وتتدفق الطاقة والأفكار بشكل أكبر. وعندما تحرر نفسك من العقبات التي تقف في قنوات الطاقة فإنك تكشف النقاب عن تيار من المواد الثرية. وطالما اندهشت مرارًا وتكرارًا من التنويع المسهب الخلاق المضحك الذي يبتكره الناس أثناء هذا التدريب، دون بذل مجهود! إذا استطعت لمرة واحدة كسر حاجز الخجل المبدئي، فسوف يتدفق الفيضان من داخلك جارفًا!

في بعض الأحيان يعترض الناس: "ولكنني لست غاضبًا الآن. كيف أصرخ وأنا لست غاضبًا؟" وعادة يكون هذا شكل من أشكال الإحراج من كشف كيف يصبحون عندما ينفثون غضبهم في الحقيقة. فالغضب مخيف بالنسبة للكثير من الناس، فهم يخافون من استفزازه، وفي بعض الأحيان، يخافون من التعبير عنه بالمرة. وسوف أريك فيما بعد كيف تستخدم الغضب بشكل مثمر لتعزيز قدراتك التعبيرية؛ دون أن تفقد أصدقاءك.

إن القدرة على تبديل المشاعر -أي استدعاء المشاعر التي ربما لا تشعر بها في هذه اللحظة بسرعة والتعبير عنها- تمنحك القدرة على المرونة الانفعالية. ويقلل هذا عدم القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية بالنسبة للكثيرين (أو حتى *أي* مشاعر قوية. في كثير من الحالات).

مفاتيح الكاريزما الخاصة بك

كلنا في حياتنا أدوات للتغيير. فعندما تغير الطريقة التي تتخيل بها حياتك ومعناها تتطور قدرتك على التأثير في حياة الآخرين بشكل قوي وملحوظ. ومن خلال هذه الفصول، سوف أمنحك أدوات عملية لفهم كيفية توصيل مشاعرنا للآخرين، وكذلك السبب في أن إحساسنا بالمعنى (الحقيقة بالنسبة لنا) يصل بوضوح لمن حولنا حتى إذا لم نعبر عنه بصراحة. وحتى إذا كنا لا نعلم بمشاعرنا الحقيقية، فإنها تستطيع أن تغير نتائج تفاعلاتنا مع الآخرين.

لقد كان الخيال دائمًا مهضوم الحق كأداة عملية للحياة لدرجة أننا نحتاج لإيجاد طرق لجعله شرعيًا، ليس فقط للفنانين والشعراء وغيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون عليه، وإنما للجميع على حد سواء. لقد بدأت تدرك الآن كيف يمكن للنصف الأيمن من المخ، الذي يتحكم في حالتنا الشعورية، أن يخدع النصف الأيسر -الخاص بالمنطق والعقل- لكي يتخلى عن مقاومته للتغيير والخيال والمخاطرات والثقة في النفس. وعلينا أن نتعلم أن نرعى أنفسنا؛ فنحن نتغير باستمرار ونتطور وننمو ونتخلص من عقولنا وشخصياتنا القديمة التي تعتبر محدودة جدًا، والتي تقيد حياتنا اليوم.

ربما يكون بعض ما أتحدث عنه غير ذي صلة بالموضوع في البداية، ولكن ما من شيء غير مهم. وسوف ننتقل من مستوى التفاصيل الصغيرة إلى المستوى واسع النطاق. وسوف أريك أساليب لتعيد تصور تواصلك مع نفسك ومع المحيطين بك حتى تستطيع -على الفور- أن تكون نفسك وتكون شديد الفاعلية مع الآخرين.

وسوف ننتقل بسرعة ومهارة من الداخل إلى الخارج ومن الأمام إلى الخلف ومن الجسم إلى التنفس والعقل وأسلوب الحياة لأن كل هذه الأشياء شديدة الأهمية. ولا يستطيع أحد سواك -بمجرد *أن يكون لديك نطاق من المصادر واسع بما يكفي لأن تختار منه- أن يختار مفتاحًا لفتح أسرار الكاريزما الخاصة بك.*

وقد ذكرت الروائية إليزابيث باون ذات مرة: "الروائي هو الشخص الذي يبتكر الحقيقة". ومنذ أن سمعت هذه المقولة أدركت أننا جميعًا فنانون نؤلف حياتنا. فالشخص هو الحقيقة التي تخلق الواقع. فلدى كل منا حقيقة داخلية، ويمكننا الوصول إليها بطرق سنسبر غورها معًا في الفصول التالية. *فكلنا نملك كل المنح التي نحتاجها لكي نعيش حياة خلاقة حيوية.*

وقد قال الكثيرون أن كل الأطفال عباقرة. كما قال مارشال ماكلوهان: "التعليم هو عملية حجب كل مواهبنا". ولكنه ليس بالضرورة كذلك. ولا يجب أن يكون كذلك. ومع صغر العالم ليصبح قرية صغيرة، فقد زادت المعرفة والمكافآت كما زادت المخاطر. إننا نستطيع الآن أن نعرف كيفية التواصل مع هذه الأجزاء غير المستخدمة من أنفسنا. وبالممارسة نستطيع أن نكون أكثر مهارة في استغلال هذه المصادر الداخلية للقوة.

إننا بحاجة لأن نكون فضوليين ومهتمين بالأسئلة وليس بالإجابات النهائية، وينبغي أن نعيد تقييم القيم في ضوء التغيير.

الأحلام، رسائلنا الداخلية

كل البشر يحلمون. يتميز مجتمع السينوي -إحدى القبائل الماليزية- بخلوه التام من الجرائم والأمراض العقلية لأنهم تعلموا أن يعملوا مع أحلامهم؛ أن يقبلوا المشاعر ويحولوها. ولقد تحركت مشاعري في الحلقات الدراسية الخاصة بالدراما النفسية مرة تلو الأخرى بفعل جمال الصور الخيالية وعمق الإدراك وبلاغة الأفراد الذين يتحدثون من مشاعرهم العميقة، غير مثقلين بالأقوال التقليدية من مستويات الوجود العادية الخاصة بهم.

الإدراك هو مقدمة التكامل الواعي على مستوى أعلى، وتقبُّل سمو مواهبك الداخلية يجعلها تتحقق.

يعتبر مجتمع "بالي" هو الوحيد على وجه الأرض الذي يسلم بأن كل إنسان فنان. فكل الناس في هذا المجتمع يرسمون ويغنون ويرقصون وينحتون ويغزلون، أي أنهم يجربون استخدام كل أشكال التعبير الإنساني تقريبًا؛ وينتج عن ذلك مجتمع سوي ومستوى عالٍ مذهل من الإنجاز الفني.

أما التصور الشائع للفنان كعبقري معذب ليس له علاقة بالبشر العاديين فهو جزء من الفصل القديم بين العقل والجسم والشر والخير والمتعة والألم. وعندما نعيد الارتباط بكل إمكانياتنا التي انفصلنا عنها طويلًا، فلن يكون هناك حاجة لجعل الفنان شخصًا مختلفًا عن الإنسان العادي. ويدرك الروس -الذين كان الشعراء بالنسبة لهم منذ القدم السفراء المعذبين لضمير الشعب ككل- قدرة الشعراء والكتاب على استقطاب مشاعر الأمة. فكان الكتّاب يزج بهم في السجون ومستشفيات المجانين وينفون إلى سيبيريا. والشعب الروسي يعرف أن قوة شعرائهم تؤثر بطريقة أو بأخرى في الجمهور تأثيرًا عميقًا. لأن التحدث بصراحة هو التعبير عن المشاعر الإنسانية الأساسية. فهؤلاء الناس بقدر ما يمثلون قيمة، فإنهم يمثلون خطرًا؛ إلا أن الناس حين يتحدثون بشكل مباشر من شعورهم العميق يصبحون في نفس بساطة ووضوح وشاعرية وتأثير أعظم الكتاب.

معظمنا يستثمر الكثير والكثير في الطرق التلقائية في التصرف. أو *اللاوعي* الذي تعلمناه بدقة شديدة. وعملية توسيع أساليب التصرف أو الانفتاح على خبرات جديدة والتعبير عن المشاعر بصراحة قد تكون مخيفة بالنسبة لبعض الناس.

قال مالكولم إن. وهو يحاول السماح لنفسه بعمل تمرين "التلويح بعدم اكتراث" (صفحة ٢٢٣): "إنني أشعر بأنني سخيف". إلا أننا لا نستطيع النمو بشكل سوي دون الضحك، والتدريبات والأنشطة التي قد تبدو في البداية "سخيفة" في انتظارك في الفصول التالية. وعليك أن تدرك أنه ما من شيء ليس ذا صلة بموضوعنا. فالذكريات والأفعال والأحلام الصغيرة المدهشة يمكن أن تؤدي بنا إلى النمو والتغير والتنوير. وعدم الترابط والغرابة والمرح كلها تقنيات طبيعية للاسترخاء والبقاء. فالإنسان -مثل المعادن- ينكسر تحت الضغط الشديد. وما عرفناه عبر التاريخ البشري كله أن *الضحك* كان دومًا من وسائل تقليل الضغط على الإنسان. إن التجربة المشتركة للاحتفاء بالألم تمدنا بإحساس بالتوحد يخفف عبء المعاناة الفردية مهما كانت شدته.

وقد قالت لي "ميمي"، المرأة المجرية التي أعتبرها في مقام جدتي، والتي مرت بتغييرات متواصلة للبلد والحكومة والعقل وأسلوب الحياة: "الضحك يغسل الروح". وفي الدول التي احتلتها النازية في أوروبا خلال الحرب العالمية الثانية، كانت المزحة هي الشفرة الجريئة التي منحت الناس الشجاعة والراحة. وقد وصف المؤلف نورمان كازينز في كتابه Anatomy of an Illness كيف شفى نفسه من مرض عضال بجرعات مكثفة من الأفلام الكوميدية والضحك.

إن القدرة على الضحك تسرع القدرة الإنسانية اللانهائية على تغيير وتحويل الحياة. وغالبًا ما تعتمد الطرائف على المضاهاة بين شيء مألوف وآخر غير المتوقع. والشخص الذي يستطيع أن يُضحك الآخرين يكون محل تقدير شديد بشكل عام. كل ما في الأمر هو أن تستخدم الدعابة دون أن تتوتر ودون تعمد بذل المجهود. هل سبق أن امتنعت عن الضحك عندما ألقى شخصًا طرفة وضعها بقصد وبحرص في خطاب رغم أنها غير مضحكة؟

سوف أشرح لك كيف تكون مرحًا بطريقتك الخاصة، بالاسترخاء ومشاركة التجارب المشتركة بينك وبين جمهورك، بلا حيل! وعندما تعرف كيف تبدأ العملية بنفسك، ستكون النتائج في صورة عروض كلها جيدة -لعلك تجد هذا مفاجئًا ولكنه الحقيقة - إنه أكثر التفاعلات الخلاقة بين حدسك وتجاربك ومشاعرك وبين تلك الخاصة بالجمهور.

إنني لن أعطيك سمكة؛ بل سأعلمك كيف تصطاد أكبر الأسماك بنفسك من بحر مصادرك الداخلية الثري المذهل!

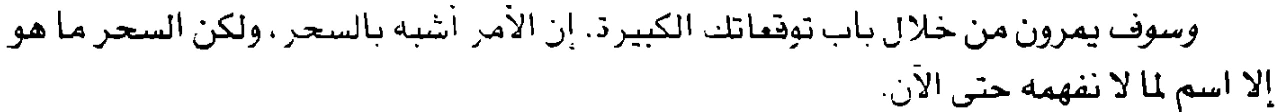
تكنولوجيا الثقة في النفس

أيًا كان ما تتعلمه من هذا الكتاب، يجب أن يكون مليئًا بالأفكار العميقة والمشاعر والخبرات والتجارب الخاصة. أطلق عليه "تكنولوجيا الثقة في النفس". فبالتخيل وحده (ثم الممارسة)، يمكنك أن تتغير إلى شخصية كاريزمية جديدة. ويبدأ اكتشاف الكاريزما الخاصة بك بتنمية ثقتك في نفسك، ويعتمد جزء كبير من هذا على إزالة النفايات، والتخلص من العقبات النفسية البدنية التي تقف في طريقك.

عندما يبدأ الطلبة في العمل معي، أخبرهم: "سيسألكم الناس بعد فترة قصيرة عما فعلتموه في أنفسكم. هل أخذت إجازة؟ أم غيرت تسريحة شعرك؟ هل وقعت في الغرام؟" (السؤال الأخير

غاية في الأهمية، لأن أكثر من ٤٥ في المائة من الناس الذين يجيبون على استبيان الكاريزما قالوا أن أكثر الأوقات التي شعروا فيها بتمتعهم بالكاريزما هي الأوقات التي وقعوا فيها في الحب). ولن يعرف الكثير من الغرباء بالضبط ما تغير فيك. ولكنهم سيشعرون أن شيئًا ما قد تغير فحسب. فثقتك الجديدة في نفسك وإحساسك بأنك أكثر فاعلية كشخص وأكثر ارتباطًا بالآخرين في الوقت نفسه؛ كل هذا سيغير الطريقة التي ينظر بها الآخرون لك.





وسوف يمرون من خلال باب توقعاتك الكبيرة. إن الأمر أشبه بالسحر، ولكن السحر ما هو إلا اسم لما لا نفهمه حتى الآن.

لكي تنمو عليك أن تسامح نفسك (والآخرين!)

سوف نستكشف معا الكثير من الطرق التي تستطيع من خلالها اقناع النصف الأيسر من مخك بأن يتوقف عن التفكير في مخاوف النفس الصغيرة والطرق القديمة للقيام بالأشياء، وأن يسمح للجزء الخلاق الحدسي من المخ (النصف الأيمن) بأن يتقدم للأمام.

من المهم أن تدرك -دون أن تلوم نفسك- الخوف الذي ربما يعتريك من التغيير، الخوف من فقد ذاتك التي اعتدت عليها.

فنجد جانيت إل. تعترض: "ولكن هذه ليست أنا!"

ويقول بروس بي بحزم: "هذا هو أنا".

تلك هي الوقفات الأخيرة لمقاومتك القديمة. وهذه الوقفات هي التي ساعدتك منذ زمن بعيد على أن تكون فردًا بالطرق الآمنة في الوسط الذي ترعرعت فيه، والتي حمتك من أن تتعرض للدهس أو التدمير أو الاعتداء. ولكن هذا كان عندما كنت صغيرًا. وربما لن تُجديك هذه الوقفات نفعًا الآن. ولكي تتغير، عليك أن تعترف بقيمتها بالنسبة لك في الماضي، وتطلب من هذا الجزء المقاوم من نفسك بمنتهى الاحترام السماح بأن تحقق له أهدافه فيما يتعلق بالبقاء والنمو. وهذا لا يعني أن تغضب من نفسك؛ لأنك فشلت في التغيير بالسرعة التي ترغب فيها.

إن الطريقة الوحيدة لكي ننمو ونمضي قدمًا هي أن نتخلص من لوم أنفسنا ومن رغبتنا في الوصول إلى الكمال ومن غضبنا من أنفسنا بسبب عدم تحقيق الأهداف المرجوة بالسرعة التي نريدها، وأن تعترف بما تشعر به بالضبط دون أن تشعر بأنه يشكّلك. إننا طيعون لأقصى درجة، ويجب أن نعين أنفسنا في عملية تحويل الذات، من أجل التقدم للأمام بأقصى سرعة ممكنة إلى المرحلة التالية من التطور.

قال سانت فرانسيس: "كن رءوفًا بنفسك، وسامح نفسك كل يوم". وهذا بالضبط هو *ما ينجح*. يصف الفصل التالي الخطوة الأولى في هذه العملية.

إذا لم تستطع الآن على الفور أن تتخيل نفسك واثقًا من نفسك متمتعًا بالكاريزما، فتمهل واصبر. فالمشاعر تتغير ولا تظل على حالها. فهي تمر كالسحاب عبر الأفق والأمواج عبر البحر. والصبر على نفسك يمنح الانفصال اللازم لمواجهة أسوأ مراحل الفشل، فتحمل المسئولية وشجع نفسك بهدوء على النمو، دون أن تحكم عليها.

تذكر قصة دودتي القز اللتين تشقان طريقهما ببطء على الأرض؟ وفجأة برقت بجوارهما فراشة ذهبية مضيئة.

فقالت إحدى الدودتين: "هممم! لن تجعليني أبدًا أتحول إلى واحدة من هذه الأشياء!"



كيف تتوقف عن التقليل من شأنك؟

(أو في أي جانب أنت، على أية حال؟)

"الحياة حكاية معكوسة".

– إيزا ك دينسن

"السؤال الرئيسي لكل إنسان هو:

هل الكون صديق؟"

– ألبرت إينشتاين

عند إجابة استبيان الكاريزما، قال ربع المشتركين في الإجابة عن الاستبيان أنهم شعروا أنهم يتمتعون بالكاريزما "الآن" أو "عندما كنت في الثالثة (إلى الخامسة) من عمري". وثلث المشتركين قالوا: "عندما وقعت في الحب".

لعل معظمنا يتذكر أحد الأوقات التي كان يشعر فيها بأنه محبوب ومقبول ومتوائم مع العالم بأسره. وعندما نشعر بذلك، نحس وكأننا لا يمكن أن نخطئ. فنشعر بالخفة والحرية في أجسامنا (هذا إذا شعرنا بأجسامنا من الأساس)، ونشعر بالسعادة والراحة وتبدو لنا الحياة مليئة بالخيارات الجميلة، ويبدو العالم ودودًا. ويصعب علينا حينها أن نتخيل أننا سنشعر بخلاف ذلك فيما بعد، فالشمس تشرق من أجلنا، ونحن نعيش في توافق مع كل شيء.

تذكر، ما من أحد أجاب على الاستبيان وقال إنه لم يشعر أبدًا أنه يتمتع بالكاريزما. لذلك، يبدو أن الكاريزما جزء من إرثنا الطبيعي. فما السبب إذًا في أن من الصعب علينا أن نحتفظ بهذا الشعور الرائع بالائتلاف مع العالم؟ والأهم من ذلك، كيف نستعيد هذا الشعور؟

لكي تكتشف وتغذي وتدعم الكاريزما الخاصة بك، عليك أن تلعب دور المحقق مع عقلك وجسدك ومشاعرك. فعندما تكتشف العراقيل التي وضعتها لنفسك في الطريق -والتي تأخذ في البداية شكل الأفكار السلبية ثم تتحول إلى أعراض جسمانية تتدخل في قدرتك على التنفس وأداء الوظائف الطبيعية بشكل سليم- ستكون قد ملكت الأدوات لإزالة هذه العقبات من طريق الحياة الرائعة السهلة التي خضناها جميعا في اللحظات الجميلة من حياتنا. وستتمكن من تكرار هذه اللحظات كلما أردت ذلك.

تخيل للحظة خرطوم مياه يرش المياه في حديقة بكل قوته. قوة الماء المندفع من الخرطوم شديدة جدًا؛ والماء يندفع عبر الحديقة على شكل قوس مركز ورائع. والآن، تخيل أنك ثنيت

الخرطوم عند نقطة معينة فيه. هذا هو ما يحدث بالضبط عندما يراودك تفكير سلبي ويتوتر جسمك، حيث *يضعف حقلك الكهرومغناطيسي*. ويصبح تنفسك سطحيًا؛ وتصل كمية أقل من الأكسجين إلى المخ، الذي يستخدم بدوره ثلاثة أرباع الأكسجين المتاح له فقط، وبالتالي لا تستطيع التفكير بشكل جيد.

عندما كنت ممثلة صغيرة أذهب إلى اختبارات الأداء، كنت أشعر بتوتر وعصبية شديدة لدرجة أني أنسى أسماء الأشخاص الذين أقابلهم. وكنت أتساءل: "ماذا بي؟ عندما أشعر بالتوتر، أنسى كل شيء! أنا أشعر بالغباء الشديد". ولم أدرك حينها أنني توقفت بالفعل عن التنفس. إن حبس أنفسك عندما تكون عصبيًا (وهذا ما يفعله معظم الناس دون أن يدركوا) يقلل من مستوى ذكائك على الفور، على الأقل مؤقتًا.

اختبار قوة مشاعرك

لكي توضّح لنفسك كيف أن الأفكار والمشاعر السلبية تضعفك بالمعنى الحرفي للكلمة، قم بعمل التجربة التالية: قف في مواجهة صديق وضع يدك اليسرى على كتفه الأيمن. الآن اطلب منه أن يفرد يده اليسرى بحيث تكون راحة يده لأسفل وكوعه مفرودًا ويكون الرسغ أعلى قليلًا من الكتف (يمكنك أن تعكس الاتجاهات، فالجانب الذي تستخدمه ليس مهمًا). أخبره بأن يفكر في شيء مفرح جدًا. عندما يكون مستعدًا، أخبره أنك ستحاول دفع ذراعه الممدودة لأسفل وعليه أن يقاوم ضغطك عليها (الفكرة هي أن تختبر قوته، وليس في أن تفاجئه وتنزل يده عنوة).

ضع ثلاثة أصابع من يدك على ذراعه بعد الرسغ مباشرة (بين الكوع والرسغ)، واضغط لأسفل. لاحظ مدى قوة المقاومة. والآن اطلب من صديقك أن يغلق عينيه، ويفكر في شيء سلبي للغاية. أمهله وقتًا كافيًا، واسأله عندما يكون مستعدًا. ثم ضع يدك اليمنى على ذراعه مرة أخرى كالمرة السابقة، واضغط لأسفل ثانية. *ستندهش* -وكذلك سيندهش صديقك- عندما تجد أنك ستنزل ذراعه للأسفل فورًا، كما لو كانت بلا قوة على الإطلاق! بعد ذلك دعه يختبرك. سيحدث نفس الشيء. دائمًا ما يذهل هذا الاختبار كل الناس.

عندما تريد استعادة قوتك، ببساطة ضع لسانك خلف أسنانك الأمامية (مع إغلاق فمك) على اللثة العليا لبضعة دقائق. عندما يعيد صديقك اختبارك، ستكون قد استعدت قوتك بالكامل (انظر صفحة ٨٠، لمزيد من الوصف المفصل).

يمكن استخدام هذا الاختبار لاختبار الأطعمة والأدوية، لتعرف ما إذا كان جسمك يجدها إيجابية أم سلبية. اختبر الأطعمة أو الأدوية أو الفيتامينات عن طريق الإمساك بالمادة في منتصف صدرك بأحد اليدين، واجعل صديقك يختبرك باليد الأخرى. لا يهم ما إذا كنت تعرف ما تحمله أم لا. على سبيل المثال، إذا قمت بلف سيجارة لمدخن، سيكون رد الفعل هو ضعف العضلات حتى إذا كان الشخص مدخنًا عنيدًا متمسك بالتدخين منذ زمن! إن الاختبار لا يتأثر بما تحبه وما تكرهه، وإنما بما يقوّي جسمك أو يضعفه حقًا. مرة أخرى، الجسم لا يكذب إطلاقًا!

وهذا الاختبار مهم بشكل خاص لحماية نفسك من الأدوية التي يصفها لك الطبيب والتي

قد تكون مضرة بالنسبة لك. ووفقًا لدراسة أجريت عام ١٩٩٧ في جامعة تورنتو، توفي ١٠٠ ألف شخص نتيجة تناول أدوية وصفها لهم الأطباء. وسبعون في المائة من الأطباء لم يبلغوا المرضى بالآثار الجانبية المحتملة للأدوية التي وصفوها لهم. لذلك فقبل أن تتناول أي دواء، تأكد من قراءة النشرة الدوائية الخاصة به (فالكثير من الأطباء لا يفعلون!)، وناقش الآثار الجانبية المحتملة له والتفاعلات الدوائية الخاصة به مع الطبيب، واطلب من أحد الأشخاص أن يساعدك في إجراء اختبار العضلات بهذا الدواء. وتعتبر الأدوية العشبية من الخيارات المتاحة أيضًا. فإذا كان طبيبك لا يؤمن بهذه الأفكار، فعليك أن تجد طبيبًا آخر يؤمن بها!

من المستحيل أن تكون مسترخيًا ومتوترًا في نفس الوقت، وهذا الأمر ليس واضحًا بالدرجة التي يبدو عليها! فباستخدام هذه الحقيقة، سوف أريك كيف تحرر تدفق الطاقة لديك وتكشف عن الكاريزما الخاصة بك.

تحرير تدفق الطاقة لديك

نظرًا لأننا نعلم أن الجميع قد مروا بتجربة التمتع بالكاريزما -بمعنى الشعور بالراحة والفعالية والحيوية والتواصل المبهج مع العالم (التوافق الحيوي)- فسوف نتعلم كيف ننتج هذه الحالة النفسية البدنية عن قصد. وهذه العملية تتكون من خمس مراحل:

١. تشخيص العقبات (الالتواءات في خرطوم المياه - تدفق الطاقة الخاص بك) إذا وجدت:
   أ- الأفكار والمشاعر (بما فيها الأحكام السلبية على النفس).
   ب- التوترات الجسدية والتنفس غير المنتظم.
٢. تعلم تقنيات الاسترخاء للتعامل مع بعض التوترات الجسدية التي تشعر بها.
٣. إعادة تشكيل الأفكار السلبية - بصوت عالٍ.
٤. التدريب على عمليات التنفس الجديدة التي ستغير كيمياء وعيك، وتساعدك على أن تحافظ على تدفق طاقة هادئ وقوي -حتى في ظل وجود ضغط عصبي- حتى تستطيع أن تكون في أفضل حالاتك في الوقت الذي لا تشعر فيه بذلك.
٥. تعلم "مكبرات القوة" والتدريب عليها حتى تستطيع الشعور بالسعادة بشكل طبيعي لكي تتدفق طاقتك بأقصى قوتها.

يحتاج المحقق الكفء لعين شديدة التوق إلى التفاصيل. فالأدلة التي ستستند عليها ستكون هي اللحظات البسيطة التي تثير المشاعر السلبية. ويكشف شيرلوك هولمز وهيركيول بويروت وكل المحققين الأكفاء أكثر الألغاز تعقيدًا بالانتباه الشديد للتفاصيل المهمة. ومعظمنا نميل إلى أن نكون مثل واتسون في عدم إدراكنا وشكنا؛ وعندما نبدأ في الانتباه، نقول: "التفاصيل الأساسية بالطبع". الجريمة التي نتعامل معها هنا هي التسريب القاتل للطاقة والثقة بالنفس والتي تنجم عن الأفكار والتجارب والمشاعر السلبية.

ذات مرة سألت مجموعة من الأشخاص كما أفعل دائمًا في بداية أي دورة تدريبية: "من أكثر من انتقدك انتقادًا سلبيًا في طفولتك؟" وارتبكوا في مقاعدهم وابتسموا وبدت عليهم الدهشة أو عدم الراحة. فما علاقة هذا السؤال بالتواصل الجيد؟ أو بالحديث أمام الجمهور؟ أو بالكاريزما؟ إن له علاقة وثيقة، كما سترى.

وسألت: "وما هي الرسائل اللفظية أو غير اللفظية التي تلقيتها وأنت طفل والتي لا تنساها مطلقًا عن شخصيتك أو عما يجب أن تصبح عليه أو ما يجب أن تفعله؟" والآن انهالت الإجابات علي.

"أمي: كانت دائمًا تقول لي إنني خرقاء".

"أبي وأمي: فلم يكن يعجبهما أي شيء أفعله".

"أختي الكبيرة طالما قالت لي إنني غبية، وسوف يكتشف الآخرون غبائي".

"أبي: كان يقول إن الناس ليسوا طيبين. كما أنه أشعرني أنه مهما كان شعوري أو تصرفاتي، فإنه غير مهتم. لم أكن مهمًا بالنسبة له".

"جدتي: توقف عن هذا، أنت فتى سيئ. يجب ألا تغضب مطلقًا. لا تكن عاصيًا".

"أخي الأكبر: أنت أحمق وغبي. أنت أخرق وقبيح المنظر".

"خالتي: كانت تقول إن علي أن أكون سيدة أنيقة صغيرة؛ ولا أكون خجولة جدًا".

الكثير من السيدات سمعن هذه الرسائل المتكررة:

"كوني سيدة أنيقة!"

"قربي كوعيك من جسمك؛ وقربي ما بين ساقيك".

"افعلي ما نتوقعه منك".

"كوني مهذبة".

"لا ترفعي صوتك".

غالبًا ما يلقي الناس تعليمات متعارضة. قالت إحدى الكاتبات أنها كانت دائمًا يطلب منها أن تكون جريئة ولا تخجل، وفي الوقت نفسه، أن تكون مطيعة وتفعل ما تؤمر به! وثمة عدد كبير جدًا من الأشخاص، ومنهم أشخاص في مناصب قيادية في الشركات، كان يقال لهم إنهم أغبياء. فأحد المديرين التنفيذيين، الذي كان دائمًا يشعر بالأسف الشديد لأنه ينفجر في مرءوسيه من حين لآخر، قال لي إنه لا يستطيع منع نفسه من ذلك. كان يبرز فكاه وكأنه طفل صغير متمرد ويقول: "هذه شخصيتي، ولا أستطيع تغييرها!" كانت الرسالة المبكرة التي تلقاها من أبيه هي أنه غبي. وبدأ في اكتشاف أنه في كل مرة يأمر نفسه بأن يفعل شيئًا ("أنا أصرخ في نفسي كل صباح: 'جون اليوم لا تكن أحمق كالعادة وتظل تصرخ في وجه كل من تقابله'، ثم أذهب للعمل وأفعل نفس الشيء مرة أخرى")، تتمرد ذاته الداخلية على هذا الصوت المتسلط الذي يتحدث إليه تمامًا كوالده، الذي كان يسِمُه بالغباء.

غالبًا ما يطيع الناس، دون وعي منهم الرسائل الثقافية البالية. فعندما دعيت إلى سنغافورة لأدرب موظفي الحكومة على التواصل، لم يكن أي منهم يتحدث مطلقًا! كان تسعون في المائة من الحضور صينيين، وكانت الرسالة التي توجه لهم دائمًا وهم أطفال: "كن هادئًا! لا تتحدث مطلقًا وإلا".. ومن ناحية أخرى، كان المفترض منهم كأشخاص بالغين أن يتميزوا بالإقدام؛ كل هذا خلق داخلهم صراعًا عميقًا.

إن معرفة الأشياء التي تجعلك تقلل من شأن نفسك يمكن أن تحميك من تخريب أدائك. وقد وجدت من الأهمية بمكان أن أساعد الناس على أن يكتشفوا صورهم السلبية الشخصية والثقافية عن أنفسهم، فعندئذ فقط يكتشفون أنها ليست صورًا حقيقية أو مفيدة.

معظمنا نعاني من الشك المزعج في بعض الأحيان. ومن الضروري أن تحدد ما يقلقك عندما تلقي خطابًا أو تجتمع بأشخاص للمرة الأولى أو تواجه تحديات جديدة. فربما تقول لنفسك:

"أنا لست ماهرًا بما فيه الكفاية".

"أنا لست جذابًا بما فيه الكفاية".

"أنا لست صغيرًا/كبيرًا بما يكفي".

"ليس لي حق في أن أكون سعيدًا/ناجحًا/مشهورًا".

"مفرداتي ليست جيدة بما يكفي".

"سيعتقدون أني شخص أحمق وساذج".

"سيعتقدون أني ممل".

"من أنا لأتحدث كخبير؟"

"في الغالب سأفسد الأمر كله".

"سيرفضون الأمر إذا تصرفت بثقة في النفس".

"إنهم لا يحبونني- ولماذا سيفعلون؟"

"لن يهتموا بأمري".

"لم أعد بنفس كفاءتي القديمة/كفاءته/الكفاءة التي ينبغي أن أكون عليها".

إلخ... إلخ... إلخ...

وربما حتى لا تدرك أن لديك بعض المخاوف والمعتقدات السلبية عن نفسك. ولكنك عندما تكون في موقف جديد أو صعب، فسوف تظهر هذه المخاوف والمعتقدات وتطرحك أرضًا إذا لم تكن على علم بها. فمجرد اكتشافها واعتبارها عقبات مؤقتة على طريقك سيمنعها من أن تتولى زمام الأمور، وتمنعك من التقدم للأمام.

فربما تكون ظاهريًا جذابًا وذكيًا وواثقًا من نفسك، ولكن إذا أخبرك صوت داخلي بأنك سوف تفسد الأمر، وظل هذا الصوت يوسوس لك وأنت غير منتبه، فاحذر. من المستحيل من

الناحية العملية أن تزيف الإحساس بالسلطة والراحة. (فعندما يكون هناك خلاف بين الإشارات اللفظية وغير اللفظية، تبين لنا الدراسات أن الإشارات غير اللفظية هي التي يصدقها الناس). فربما تجد نفسك منكمشًا أو تتحدث بصوت عالٍ أو تتعثر أو تخرس تمامًا أو تضحك بارتباك معتذرًا أو تتحدث كثيرًا جدًا أو قليلًا جدًا، وتعبر بمئات الإشارات الصغيرة عن أنك لا تشعر بالراحة على الإطلاق. وفيما بعد تلوم نفسك وتوبخها بشدة وتفكر في عشرات الأشياء التي كان بإمكانك أن تقولها وتبهر بها الحضور ولكنك لم تفعل. ولا تستطيع فهم السبب في عدم تفكيرك في هذه الأشياء في الوقت المناسب، ولكن للأسف فات أوان استعادة الموقف مرة أخرى.

وكل مرة لا تتحدث فيها في الوقت الذي يكون لديك شيء مهم لتقوله تزيد صعوبة الثقة في نفسك في المرة التالية.

اللقطات اللفظية السريعة

سوف تستخدم المثيرات لتتعرف على سر اللغز الخاص بك. ونظرًا لأننا بحاجة لأن نجد الأشياء السلبية التي تؤثر على تدفق الإبداع والقوة، فقد وجدت من الأساليب شديدة الفعالية مع آلاف الأشخاص أن نبدأ بالأشياء السلبية، كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام.

لا يوجد شيء اعتباطي أو غير ذي صلة هنا. فكل سؤال له اتصال مباشر بكيفية تدميرنا لقوتنا بلا وعي. وربما تجد هذه الأسئلة مفاجئة، وربما مؤلمة، ولكن أرجو أن تتحمل العملية، لأنك ستجد التعويض المناسب بعد فترة قصيرة، وسوف أشرح لك هذا الأمر فور التطرق لموضوع كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام.

اشتر كراسة سلك (ثلاث في خمس بوصات). واصطحبها معك في كل مكان؛ ضعها في حقيبة يدك أو في جيبك، المهم أن تحتفظ بها معك دائمًا. وعندما يثير أي شيء حكمًا سلبيًا على نفسك (ربما يتطلب الأمر منك في البداية بعض الانتباه لكي تدرك الفرق بين الحكم وغيره)، فاكتبه، بالتاريخ والوقت وملحوظة مختصرة عما جعله يخطر في ذهنك (إذا كنت تعلم هذا). الشيء الوحيد الضروري هو ما قلته لنفسك. كذلك أضف ما شعرت به في جسدك عندما راودك هذا الخاطر المؤلم.

اكتب هذه التفاصيل:

١. ماذا حدث، خارجيًا أو داخليًا.

٢. ماذا قلت لنفسك (مثلًا: "أنت غبي!" "لقد أفسدت كل شيء ثانية!").

٣. بما شعرت في جسدك؛ وأخيرًا:

٤. ماذا حدث لتنفسك.

ملحوظة مهمة: لا تنخدع إذا بدت لك الأشياء التي أثارت هذا التفكير السلبي تافهة. المهم في الواقع ليس أبدًا ما يبدو أنه يحدث، فهذا أحد الأقنعة الخادعة التي تخفي رسائلنا الداخلية. إننا دائمًا نشعر بالخجل من أن نعترف بأن شيئًا شديد التفاهة مثل: ملحوظة عابرة أو حادث بسيط أو مقارنة غير مستحبة مع شخص آخر قمنا بها بأنفسنا يمكن أن تزعجنا.

"لا تكن سخيفًا - هذا لا يجب أن يزعجني! إنه أمر تافه!" هذه الاستجابة الداخلية الفورية يمكن أن تجعل التصور الأصلي يتراجع للوراء بجبن مختفيًا. وتظل تخبر نفسك بأنك ليس لك الحق في أن تشعر بهذا الشعور. وهذا بالتأكيد ليس صحيحًا على الإطلاق. في هذه اللحظة قف وقل لنفسك بصوت عالٍ:

"لدي الحق في أن أشعر بما أشعر به!"

قل هذا ثلاث مرات. هيا افعل. كيف يبدو لك هذا القول؟ غاضبًا؟ دفاعيًا؟ اعتذاريًا؟ تدرب على هذا القول بأعلى صوت ممكن -على الأقل ثلاث مرات يوميًا- حتى تتوقف عن الشعور بالحمق والسخافة أو الخوف من قوله. واعلم أن ما تقوله في عقلك ليس كما تقوله بصوت عالٍ. ومن أهم المتطلبات للبدء في الشعور بأن لك الحق في أن تتحدث في أي موقف وتشارك بما لديك من معلومات وخبرات وتصورات مع الآخرين هو أن **تسمح لنفسك بالشعور بأي مشاعر تحس بها فعليًا.**

الكثير من الناس يخافون من المشاعر التي لا يوافقون عليها، ويعتقدون أن الاعتراف بهذه المشاعر يعني الاستسلام لها. "إذا شعرت بالغيرة، إذن فأنا إنسان غيور وبغيض. وأنا لا أريد أن أكون كذلك". أو "إذا شعرت بالغضب الشديد، فلا بد أني شخص سيئ. فالغضب شعور سيئ". والكثير من الناس، لأنهم تربوا على يد آباء وأمهات لا يعرفون كيف يتعاملون مع الغضب، مقتنعون أن مشاعر الغضب الطبيعية العادية -التي تنتاب الجميع في بعض الأوقات- شر، وأنهم أشرار أو لا يستأهلون إذا شعروا بهذه المشاعر. وفي بعض الأوقات كان الآباء والأمهات يعبرون عن غضبهم ولكن لا يسمحون لأطفالهم بذلك.

وعادة ما تستخدم مصطلحات علم النفس المعقدة كأسلحة في حربك ضد نفسك. فقولك لنفسك "أنت عصابي!" هو النسخة الجديدة من الرسالة القديمة التي تلقيتها في طفولتك: "أنت طفل سيئ وشرير!"

والكثير من الناس يقللون من شأن أنفسهم نتيجة للشعور بشيء لا يوافقون عليه عن طريق إخبار أنفسهم: "هذا مقرز!" "ها أنا عاجز عن منع نفسي من هذا الشعور" ويتضاعف تثبيط الهمة الناتج عن الاستسلام لهذا النمط السلبي لتوبيخ الذات أو يستخدم كمبرر. "أنا إنسان يائس قليل الحيلة، هذه هي حقيقتي".

عندما كنت أدرس في جامعة كولومبيا، اندفعت إحدى الطالبات إلى أحد اجتماعات القسم حين سألها الأساتذة عن السبب الذي منعها من تقديم أي أبحاث في دراستها، وقالت بجرأة شديدة للأساتذة المجتمعين: "حسنًا، لا أستطيع منع نفسي. فأنا شخصية تحليلية للغاية وأهتم بأدق التفاصيل". وبهذا التصريح المنتصر، خرجت فجأة من الغرفة.

سواء كنت تلجأ إلى مسمى أو حكم معين، أو يقهرك هذا المسمى أو الحكم، فإنه يمنعك من المضي قدمًا إلى المرحلة التالية. ويعتبر سوء فهم طبيعة مشاعرك أحد أسباب هذا. فكلنا قادرون على عدد لا نهائي من المشاعر، من النشوة العارمة إلى الغضب الأعمى، وهذا لا يجعلنا سيئين أو شريرين. فالمشاعر، كما علمتنا الكثير من الكتابات الغربية، مثل السحب تمر عبر السماء أو الأمواج التي تتتالى عبر المحيط. وعقلنا ما هو إلا شاشة تمر عبرها المشاعر والمشاهد المتغيرة. فإذا ما توحدنا مع أحدها، أو عبرنا عنه من خلال تصرفاتنا أو علقنا صورتنا الشخصية عليه،

فلن نتمكن من التخلي عن المشاعر السلبية أو المضي قدمًا لنمر بغيرها من المشاعر. فالمشاعر ليست سلوكًا، ولكننا إذا رفضنا أن نعترف بالأحاسيس السلبية القوية، فربما تثور في صورة "فعل غير بارع" أو ما يطلق عليه علماء النفس "فعل زللي".

وكما قال الفيلسوف شوجيام ترونجبا رينبوتشي:

"المشاعر السلبية مثل الفضلات. فإذا أعدت تدويرها وبذلت فيها جهدًا، فستصبح مثل كومة ضخمة من السماد، وستغذي نموك. أما إذا لم تتعامل معها، وإنما داومت على دفعها بعيدًا، أو تجاهلها تمامًا، فلن تكون أكثر من كومة من الروث!

لقد رأينا جميعا أطفالًا صغارًا يلعبون معًا، وفجأة يندلع شجار كبير. ويصبح هناك الكثير من الصراخ والمشاحنات، وربما أيضًا الضرب، ثم فجأة وكأن شيئًا لم يكن، ويعودون للعب معًا في هدوء وسلام. وهذا توضيح رائع لما يحدث للمشاعر عندما يتم التعبير عنها بالكامل. سيكون هناك تحول سحري؛ فبعد أن تعبر عن مشاعر الغضب التي لديك، ستختفي تمامًا. وفي الغالب لا يكون من الملائم أو اللائق أن تعبر عن مشاعرك بصراحة في المواقف الاجتماعية أو الشخصية أو العملية. إذن فماذا نستطيع أن نفعل، كأشخاص بالغين؟

إن مفتاح عدم التفكير في المشاعر السلبية هو الاعتراف الكامل بها دون إطلاق الأحكام. (ربما تحتاج لأن تتحدث مع نفسك سريعًا!)

تخيل فتاة أو ولدًا صغيرًا يأتي إليك باكيًا؛ لأن ركبته قد جرحت، أو لأنه تشاجر مع صديق. يمكنك أن تقول له: "توقف عن البكاء. لا تكن طفلًا!" أو يمكنك أن تقول: "إنك تشعر شعورًا سيئًا، أليس كذلك؟ إن الوقوع على الأرض مؤلم للغاية!" أي الردين سيشعر الطفل بأنه في حال أفضل؟ جرب هذه التجربة. وسترى أن الرد الأول سيجعل الطفل يبكي بشدة أكبر ويشعر بحزن أكبر. أما الرد الثاني فسيواسيه.

إننا نميل للتفكير أننا ينبغي أن نحل المشاكل للآخرين، فنسدي النصح ونقدم الاقتراحات والأحاديث التشجيعية. ونحن نفعل بالمثل مع أنفسنا. ومن ثم يستشيط الطفل الكامن في داخلنا والشاعر بالغضب أو الألم أو الخوف غضبًا من هذه الرسالة التي يبدو أنها تقول: "ليس لك الحق في أن تشعر بهذا الشعور" أو "إذا شعرت بهذا الشعور فأنت شخص سيئ" أو "تغلب على هذه المشاعر! إنك تجعل من نفسك أضحوكة وتتصرف بسخافة وطفولية". ولكن ما النتيجة؟ النتيجة هي أنك تشعر بتثبيط همتك ووهن عزيمتك وبالإحباط.

إننا جميعًا مجموعة معقدة من الحالات الشعورية المختلفة والمتعددة؛ فأحيانًا نشعر بالنضج، وأحيانًا أخرى نشعر بالطفولية، وأحيانا بالعزلة، وأحيانًا بالعاطفية؛ واحتياجاتنا تتغير باستمرار. فالمشاعر ما هي إلا آلات انفعالية. فإذا أطلقنا عليها الأحكام، يصبح من المستحيل أن نسبر أعماقنا ونعرف كيف يبدو الوحش الحقيقي. *فنحن لسنا الوحش*. وكلما ازددت تعمقًا، وجدت أخبارًا جيدة. إن رسائل الشك والاستهزاء وكره الذات تمنعنا من استخدام مواهبنا الحقيقية، الكاريزما الخاصة بنا.

الوحش هو تجاهل مشاعرنا الحقيقية. *والأصوات الناقدة ليست صوت الحقيقة*؛ وإنما هي "أصوات مسجلة على شرائط"، ورسائل قديمة ليست حقيقية، ولا ينبغي لك أن تستمع إليها. ليس بعد الآن!

لاحظ الأحكام التي تصدرها (في بعض الأحيان تكون مراوغة وغير واضحة). هذه هي الخطوة الأولى. قالت سالي آر.، سيدة رائعة الجمال في العقد الثالث من عمرها: "كانت أختي، التي كانت تكبرني بسبعة سنوات تغار مني بشدة، وتخبرني دائمًا بأنني غبية في الرياضيات وأنني لم أكن أستطيع إخفاء مدى غبائي، وأن الآخرين بالتأكيد سيكتشفونه؛ لذلك أريد أن أتعامل مع خوفي من الرياضيات وخوفي من التحدث أمام الآخرين، عندئذ على الأقل لن يوقفني هذا". لم تكن تدرك وهي تتحدث أن "شريطها" المسجل السلبي كان يطلق أحكامًا: "حسنًا، يا بنيّتي، يمكنك أن تتخلصي من واحد أو اثنين من مخاوفك، *ولكنك ستفشلين على أية حال* لأن هذه الرسائل القديمة كانت حقيقية بالفعل، فأنت غبية وسيكتشف الآخرون ذلك". وعندما وضحت لها ذلك، التقطت أنفاسها بصعوبة وقالت: "يا إلهي، أعتقد أنني فعلًا أشعر في أعماقي أنني كذلك، ولم ألحظ حتى أنني أطلق أحكامًا على نفسي وقتها". كانت هذه المعلومة هي بداية التغيير، فمعظمنا لا يتوقف أبدًا عن تأنيب نفسه، ونسي تمامًا أن هذه الرسائل المقللة من شأنه قد أتت من أشخاص آخرين، وهي لا تعبر بالتأكيد عن صوت الحقيقة.

اعترف لورانس إم.، وهو موظف محترم في بنك استثماري، والذي كان نادرًا ما يبتسم، أنه كان غاضبًا بشأن كراسة إطلاق الأحكام. "في الحقيقة، لقد كنت مذعورًا، فقد اكتشفت هذا الأسبوع أنني كنت أصدر الأحكام على كل شيء في حياتي، طوال الوقت. مع أصدقائي ومع زوجتي وأطفالي ومع زملائي ومع شركائي في العمل، فأنا دائمًا مشترك في حوار متواصل من نقد الذات. ولم أكن أعلم هذا من قبل إطلاقًا. فليس من المدهش إذن أن أجد من الصعوبة بمكان أن أتحدث أمام مجموعة من الأشخاص، أو أن أكون تلقائيًا! فهذا الناقد الداخلي يخبرني طوال الوقت أنني سأفسد الأمر. وفي الوقت الذي أكون فيه قد عرضت ما أريد قوله للناقد الداخلي؛ يكون الوقت قد فات لأن أقول أي شيء".

الأبواب الخطأ ١

عندما تصبح على علم بكل الأحكام الخفية التي تطلقها يمكنك أن تحدد "الأبواب الخطأ"، وتقطع شرائط التسجيل القديمة. وبمجرد أن تدرك أن هذه الأصوات الناقدة شرائط تسجيل من الماضي، وليست تقييمات حقيقية، يصبح من الممكن أن تحرر نفسك من هذه الأحكام الثقيلة وتبدأ في تقدير نفسك والاعتراف بها. هذه هي بداية النمو الحقيقي.

"ولكن أمي لم تقصد أن تكون بهذه السلبية" اعترضت إحدى السيدات بصوت ملؤه الضيق. ثم قالت: "كانت تقصد أن تكون أمًا صالحة".

دعونا نتحرر الآن من لوم آبائنا وأمهاتنا على الرسائل السلبية التي أرسلوها إلينا. فقد كانوا في الغالب مبرمجين بهذه الطريقة من آبائهم. إنك مسئول، على أية حال، على الطريقة التي استجبت بها لهذه الرسائل. والهدف من كراسة التوقف عن إصدار الأحكام هو ألا تلقي باللوم على أبواب الآخرين أو على بابك، وإنما أن تكتشف أنها مجرد رسائل، وليست "الحقيقة".

إننا جميعًا من داخلنا نميل لأن نأوّل كل شيء تأويلًا أخلاقيًا. وحتى الأشخاص الذين لا يعترفون بشكهم لأنفسهم أو لأي شخص سيلقون اللوم على الآخرين أو يعبرون بتصرفاتهم عن هذا اللوم ثم يتساءلون عما جعلهم يتصرفون بهذه الطريقة.

أما روني آر. فلم يكن لديه أية مشاكل في الحديث، ولكنه قال لي ذات مرة ضاحكًا إن الآخرين يشتكون من أنه لا يستمع. كان متحدثًا لبقًا. ولم يكن يظهر مطلقًا في تدريبات التنفس لأنه كان يعتقد أنه لا يحتاجها حقًا. وكان الناس يتساءلون لما يأتي إلى هذه الدورة التدريبية؟ (وكنت أنا نفسي أتساءل!). ثم دعوته مع أربعة من تلامذتي ليظهروا في برنامج تليفزيوني. لم يكن الآخرون قد ظهروا في التليفزيون من قبل، وكان مضيف البرنامج، بيل شابًا جذابًا، نال ترقية مؤخرًا. وقبل العرض سألته: "بيل، هل تمانع إذا سألتك عن المخاوف التي انتابتك عندما بدأت هذا العمل؟"

فأجابني: "لا، لا توجد مشكلة". ولكن كان من الوضح أن لديه مشكلة، لأنني عندما سألته هذا السؤال في البرنامج، رجع إلى الخلف بعنف، وقال: "مخاوف؟ ليس لدي أي مخاوف! إذا كان لدي أي مخاوف، لم أكن سأتواجد في هذه المهنة!"

فرددت عليه حجته بمنتهى البراءة: "أوه، تهانئي! فأنت الشخص الوحيد على وجه الأرض الذي ليس لديه مخاوف!" كان بيل شديد الهياج حتى أنه التفت إلى روني وهاجمه بقوله: "حسنًا، ماذا عنك؟" وذهل روني من السؤال حتى أنه تجمد في مكانه. كنت أعلم أنه كان يحاول أن يعرف ما ينبغي أن يفعله. هل يلقي مزحة؟ أم يضرب المضيف؟ أم يكون مبهجًا؟ ولم ينبس ببنت شفة. وأخيرًا، التفت بيل إلى الطالب التالي ، الذي رد عليه ببرود ورباطة جأش واتزان، بعد أن استعد تمامًا من خلال التنفس البطيء لفترة طويلة. (كان روني مرعوبًا بعدم قدرته على التصرف لدرجة أنه تلقى الدورة التدريبية مرة أخرى. هذه المرة تعلم تدريبات التنفس. وقال لي بفخر: "الآن زوجتي تقول إنني أستمع، لقد غير هذا حياتي!" لقد أصبح على وعي بمشاعره وبمشاعر الآخرين).

لم تستطع جينفر إل. فهم السبب وراء نسيانها حفلًا شديد الأهمية. لقد سجلت ميعاد الحفل في دفتر المواعيد الخاص بها، ولكنها نسيته تمامًا رغم ذلك.

وقالت لي مشتكية: "لا بد أني قد فقدت رشدي! كيف أنسى شيئًا كهذا".

فسألتها: "هل كان لديك أي تردد بشأن الذهاب للحفل؟"

فاعترفت قائلة: "حسنًا، في الواقع لم أكن أحب الأشخاص المقيمين للحفل بشدة، ولكني أخبرت نفسي بأنني ينبغي أن أخرج وأندمج أكثر، وألا أشعر بهذه الطريقة تجاههم".

فأوضحت لجينفر أنها أعطت لنفسها معلومات عن مشاعرها، ثم أخبرت نفسها بأنها ليس لديها الحق في أن تشعر بهذه المشاعر! لذلك، فإن هذه المشاعر زحفت متخفية وقوضت قرارها الواعي بأن تذهب إلى الحفل. فكأن هذه المشاعر التي لم تعترف بها وتحترمها تقول: "آه، إنك لا تستمعين لنا، سوف نعدلك! سوف نضع غشاوة على عينيك، وسوف تقومين بعمل ما نريد وليس ما تريدين أنت، ولن تعرفي حتى ما أصابك!"

لماذا نحاول أن نخفي مشاعرنا عن أنفسنا؟ لهذه الأسباب الثلاثة:

١. لأننا نخاف أن نقبل السمات غير المبهجة للمشاعر السلبية التي نشعر بها ("سوف يتجمد وجهك!" كما كانت جدتي تقول لي عندما أبكي).

٢. لأننا نخاف إذا اعترفنا بها أن تتغذى هذه المشاعر وتزيد.

٣. لأننا نعتقد أننا منغمسون في ذواتنا ونبالغ في الإشفاق على أنفسنا.

ولكن الاعتراف الكامل بالمشاعر السلبية يؤدي إلى التنفيس عن هذه المشاعر المؤلمة. والسماح لنفسك بأن تشعر بألم أي شعور تمر به (دون إصدار أحكام أو لوم أو خجل)، ملاحظًا موقع هذا الألم بالضبط في جسدك ("عندما أرى زوجي بالخارج مع امرأة أخرى، أشعر بالغيرة. وتجف حنجرتي ويؤلمني صدري ويدق قلبي بعنف لدرجة أني أشعر أنه سينفجر في صدري") هو الخطوة الأولى في طريق التحسن وتغيير أنماط السلوك، رغم أنك قد تشعر في لحظتها بأن حالتك تزداد سوءًا.

إن السماح لنفسك بأن تلاحظ كل المشاعر التي تشعر بها، وليس فقط التي توافق عليها، يمنحك المزيد من المعلومات التي يمكنك أن تبني تصرفاتك عليها؛ ويمنحك المزيد من الخيارات. على سبيل المثال، ربما تجلس جينيفر وتكتب أفكارها:

الإيجابية:

"أحب أن أقابل المزيد من الأشخاص".

"لقد دعوني إلى الحفل، وأعلم أنه كان بإمكاني أن أقابل بعض الناس في حفلهم".

"أحيانًا يكون من الممتع أن تقابل أشخاصًا جددًا".

السلبية:

"أنا لا أحب تيم وجيري".

"لا أطيق رائحة سجائرهم".

"ذوقهم في الموسيقى مختلف عن ذوقي".

"لا أحب أصدقاءهم".

"لا أشعر بالراحة وأنا معهم".

ثم، مع هذا النطاق الواسع من المعلومات، كان بإمكانها أن تقرر إما أن:

أ. تذهب للحفل وتبقى به لفترة قصيرة.

ب. تحدد ميعادًا آخر حتى يكون لديها سبب لتغادر مبكرًا.

ت. لا تذهب على الإطلاق، ولكن تعتذر عن عدم الذَّهاب بسبب حدوث طارئ.

ث. تسعى للتعرف على أصدقاء آخرين ومناسبات اجتماعية أخرى تحترم احتياجاتها، ولكن لا تتعارض مع تفضيلاتها.

باختصار، كانت ستتمكن من أن تختار بالفعل اختيارًا يرضيها.

في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تطلق مثل هذه الأحكام، توقف! وأخرج الكراسة الخاصة بك، واكتب هذا الحكم. حاول إذا أمكن أن تسجل مشاعرك على الفور. وإذا وجدت نفسك في موقف اجتماعي يجعل من الصعب أن تفعل، سجل هذه الملحوظة في ذهنك واكتبها فيما

بعد، ولكن اجعل ذلك دائمًا في نفس اليوم. لا تجعل أكثر من يوم يمر عليك؛ لأن هذه الأشياء إذا تراكمت، فلن تكتبها على الإطلاق.

ستدرك أهمية التسجيل (الفوري) بمرور الوقت. ستتمكن من تحديد نمط لسلوك إصدار الأحكام. ومن المرجح أنك ستلاحظ -كما يفعل الكثيرون- أن الأوقات التي تشعر فيها بعدم الراحة والعزلة عن نفسك محدودة بمواقف قليلة وليست عامة. وربما تلاحظ أنك تشعر بالثقة بالنفس في الحفلات ولكن ليس في المكتب؛ وأنك تشعر بالراحة على مائدة العشاء مع الأصدقاء ولكن ليس في التجمعات العائلية. إن التمكن من ملاحظة أنماطك المتفردة سوف يلقي الضوء على هذه الجوانب في نفسك التي تتطلب معالجتها أكثر من غيرها، وتلك التي لا تتطلب أي معالجة. وستصبح كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام بوصفها سجل لذاتك النامية بمثابة أفضل مرشد لك: إذ أنها ستحتوي على مجموعة من الإرشادات التي كتبتها بنفسك ولنفسك وعن نفسك.

إنك إذن أصبحت رءوفًا بنفسك ومتفهمًا لها، فبالتأكيد ستصبح أكثر تسامحًا مع أخطاء وإخفاقات الآخرين.

اختر بنفسك

إن القيام باختيار فعال دائمًا ما يكون أكثر إرضاءً من أن تقودك نزعاتك التي لا تدركها، والتعبير عن مشاعرك التي لا تعترف بها من خلال التصرفات يجعلك تشعر بقلة حيلتك وبعدم قدرتك على السيطرة على مقاليد الأمور. والغريب أن الاعتراف برغباتك وشكوكك ومشاعرك والتعبير عنها أهم بكثير من الحصول على ما تريد!

إذا كنت لا تستطيع التواصل بشكل جيد مع نفسك فستجد من الصعوبة بمكان أن تتواصل مع الآخرين، حيث إن التعبير عما يجول بخاطرك وعن مشاعرك الداخلية لا بد أن يبدأ مع نفسك أولًا؛ وإلا فبعد فترة قصيرة ستفقد معرفتها بها.

عندما كنت فتاة صغيرة، أذكر أن أخي سأل جدي: "جدي، ما أسوء شيء في الكذب؟"

فأجاب عليه جدي بمنتهى البراءة: "لا شيء مهم، ولكن هناك مشكلة صغيرة؛ فبعد قليل، إذا استمررت في الكذب، لن تعرف ما الحقيقة!"

وعدم الصدق مع أنفسنا له نفس النتيجة.

ولكن كيف تستطيع كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام أن تساعدك على التواصل مع مشاعرك الحقيقية وتحرير شجاعتك وفتح الباب لقدرتك الجديدة على التعبير وللكاريزما الجديدة الخاصة بك؟ إن مجرد ملاحظة مشاعرك بهدوء وعدم تحيز يمنحك إحساسًا بالانفصال وقدرة أكبر على التحكم فيها. وفجأة يصبح من الواضح تمامًا لك *أنك لست هذه المشاعر*، فلديك مشاعر ولكنها تتغير باستمرار، وستدرك تمامًا الفرق بين الشخصية والسلوك، والفرق بين السلوك والهوية. وعن طريق التواصل مع شرائط التسجيل المعادة التي تقوم بتشغيلها في رأسك، يمكنك أن تفصل هذه الرسائل من جهاز تشغيلك التلقائي، وتكتشف أنها هي التي تسرق الكاريزما الخاصة بك.

هناك فرق كبير بين أن تقول: "أنا لا أفعل شيئًا صحيحًا مطلقًا" (وشعور "الغرق" المصاحب لهذا القول) وبين "أنا لا أفعل شيئًا صحيحًا مطلقًا... أوه! إنه حكم جديد، ينبغي التخلص منه على الفور!" على الأقل لم تعد تتوحد مع نائب الأحكام الكامن في داخلك بعد الآن!

الأبواب الخطأ ٢

مع أي الجانبين أنت، على أية حال؟ إذا لم يكن هناك إجابة على سؤال ما، ففي الغالب هذا السؤال خطأ. إلا أن بعض أكثر الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا إيلامًا تبدو لنا بلا إجابة. هل سبق وعذبت نفسك بمثل هذه الأسئلة:

"لماذا أنا؟"

"لماذا لا أستطيع أبدًا أن أصلح الأمور؟"

"لماذا يُخيِّب الجميع آمالي؟"

"لماذا لا أستطيع أن أجد الحب؟"

"لماذا يتمتع الآخرون بحظ أوفر من حظي؟"

"لماذا أنا فاشل هكذا؟"

إن الأحاسيس المختلطة بقلة الحيلة والإحباط وضعف الثقة بالنفس التي تنجم عن هذه الأسئلة قد تصبح غير محتملة بالمرة. فعندما كنت مراهقًا لعلك تساءلت في نفسك: "هل ستحبني فعلًا أية فتاة؟" أو "هل سيتوقف إحساسي بالارتباك والحمق وعدم الراحة يومًا؟" وبمرور الوقت، قلت مشاكلك على الأرجح أو اختفت تمامًا. ولكنك لم تلاحظ اللحظة التي حصلت فيها على إجابة لسؤالك. أو على الأحرى، ما إذا كنت حصلت على إجابة بالفعل أم لا. ففي نقطة معينة، يبدو السؤال غير ذي صلة. أتذكر أنني قلت لأمي يومًا في رعب: "كيف يمكن أن أذهب إلى المدرسة الثانوية؟ أنا لم أذهب هناك مطلقًا!"

هل هناك سؤال تطرحه على نفسك مرارًا وتكرارًا، وعذبك لسنوات، ويبدو لك بلا إجابة؟ أنا أسمي هذا "الباب الخطأ". وبمجرد أن تدرك أن هذا السؤال لا يؤدي إلى شيء. في المرة القادمة التي يطرأ فيها يمكنك أن تقول لنفسك: "أوه! هذا باب خطأ! لا تدخل فيه". فالباب الخطأ لا يؤدي إلا إلى الحزن.

ثمة تناقض غريب هنا. فعادة ما ترتكز المشاعر على أنماط قديمة في التفكير أو افتراضات قديمة:

"أمي لا تحبني لأنني غير محبوبة".

"دائمًا ما أخفق لأنني غبي".

"الناس يهزءون بي لأنني أقول الأشياء الخطأ، وأشعر بالأحاسيس الخطأ".

"من الخطأ أن أشعر بالوضاعة".

"لا أحد يصدقني عندما أخبرهم بما أشعر به".

"الرجال لا يحبونني لأنني لست رشيقة القوام".

عندما يتجاهل المرء الأبواب الخطأ والرسائل القديمة التي ترسلها له المشاعر السلبية، يستطيع حينئذ إبعاد الكثير من الآلات التلقائية المنتجة للألم وإيقاف تشغيلها.

إنك ما زلت على وعي بالتفكير في هذه الأشياء، ولكنها الآن تكاد تكون "بين علامتي تنصيص"؛ لأنك تعرف أنها ليست حقيقية. هل تتذكر المزحة القديمة الخاصة بطبيب الأمراض النفسية الذي أخبر مريضته: "سيدتي، إنك لا تعانين من عقدة نقص، إنك ناقصة بالفعل!" معظم الناس يخشون أن هذا ينطبق عليه بطريقة ما. ولكنك عندما تكون متوافقًا مع نفسك، تشعر بأن لك قيمة وثقلًا إنسانيًا وقدرة على الحب؛ وعندئذ يتلاشى كل الخوف والألم الذي أنتجه صوتك السلبي عن نفسك.

يمكننا أن ننظر إلى نفس مجموعة الحقائق وفقًا للأسماء التي نطلقها عليها، ونصل إلى نتائج مختلفة تمامًا. إنها قصة "هل نصف كوب الماء فارغ أم ممتلئ؟" القديمة التي نعرفها جميعًا.

لقد تعودنا في ثقافتنا أن نتخيل أن القسوة على أنفسنا هي نوع من الواقعية. ولكن الواقع أن الثقة في النفس تنجح أكثر بكثير، ولحسن الحظ، هذه مهارة من الممكن أن نكتسبها. فأنا أعتقد أن معظم الناس يحتاجون لزيادة ثقتهم بأنفسهم. فإذا كنت محظوظًا بما فيه الكفاية وتربيت في أسرة تعطيك إحساسًا بقَبول نفسك وقَبول مشاعرك، ستكون بذلك قد قطعت شوطًا طويلًا. ولكن كما لاحظ أحد أصدقائي معظم الناس قد عاشوا حياة "مليئة بالجراح"، حتى أن معظمنا يحتاج للكثير لزيادة ثقتنا بأنفسنا واعتدادنا بها، وهذا يعني تغيير طريقة التفكير.

فمعظم الناس يثقون بأنفسهم في بعض الجوانب ولكن لا يثقون بها في جوانب أخرى. ونستطيع جميعًا أن نوسع طاقاتنا ومهاراتنا في التواصل. فليس هناك شخص على الإطلاق كاملًا في كل مواقف التواصل، ولا يمكن أن يكون هناك شخص كامل.

فبعض الناس يرتاحون تمامًا عندما يتحدثون مع عدد قليل من الأشخاص ولكنهم يشعرون بالقلق الشديد عند التحدث مع المجموعات الكبيرة، وبعضهم يشعرون بالعكس تمامًا. (أعلن ليونارد بيرنستاين ذات مرة لجمهور عريض أنه قد قرر الإقلاع عن التدخين، وهو الشيء الذي لم يكن قد أسر به لأي شخص قبل هذه اللحظة).

وغالبًا ما يشعر الطلبة المشتركون في الدورة التدريبية بالدهشة، وأحيانًا بالتشجيع عندما يعترف شخص يعتقدون أنه في غاية الكفاءة والفعالية بأنه في الواقع يشعر بالقلق وعدم الأمان؛ حيث إن اكتشاف أن الآخرين قد مروا بنفس التجارب المؤلمة يمكن أن يقوي تعاطفك معهم ويرفع من قدرتك على الاستماع لما بين السطور. كما أن فهم العمليات التي تمر بها أنت شخصيًا يعطيك الأدوات اللازمة لرؤية الناس على حقيقتهم، وليس كامتدادات أو انعكاسات لمخاوفك. وستبدأ في معرفة أن لديك هامشًا أكبر مما كنت تظن، فليس من الضروري أن تكون كاملًا حتى تتمتع بالكاريزما! فكما قال وودي ألان ذات مرة: "تسعون في المائة من النجاح عبارة عن استعراض".

استراتيجية جديدة

عندما يتسم أحد الأشخاص بسوء الطبع أو العدائية، فالسؤال الخطأ هو: "لماذا لا يحبني؟" والشعور الغائر الذي يلي هذا السؤال يؤدي إلى الفخ القديم: "لا أحد يحبني!"

أما السؤال الصحيح (السؤال الذي له إجابة) فهو: "بماذا يشعر؟" وربما لن تستطيع اكتشاف الإجابة على الدوام، ولكن مجرد طرح هذا السؤال سوف ينقل تركيز اهتمامك، في الغالب بشكل أكثر واقعية. وربما تفكر في أحد الأمور التالية (واستخدم خيالك بحرية شديدة):

"لقد تشاجر مع زوجته ويشعر بالنكد".

"الحفلات الضخمة تجعلها تشعر بالخجل وعدم الراحة".

"عندما يتم تحدي آرائه، يشعر بأن حقه في الوجود مهدد".

قد لا تكون أي من هذه التخمينات حقيقية، ولكنها على الأقل ستمنعك من الإحساس بشعور سيئ تجاه نفسك.

عندما كانت ابنتي، أندريا، في حوالي السابعة من عمرها، سألتني في صباح يوم: "أمي، هل أنت غاضبة مني بسبب شيء فعلته أم بسبب شعورك بالضيق فحسب؟" كنت مندهشة من قدرتها على الفصل بين الاثنين. بالطبع في سنها، لم أكن أستطيع أن أفعل. فالكثير من الناس البالغين يرون كل شيء يقع لهم كانعكاس لأنفسهم. فكل ما هو سلبي ناتج عن "حظهم العاثر"؛ "ولا يمكن أن يحدث إلا" لهم. ويطلق التحليل الإجرائي على هذه التوقعات السلبية "النصوص المسرحية": بمعنى أن الناس قد اتخذوا قرارات لا يمكن تغييرها في مرحلة مبكرة من حياتهم، عادة خارج نطاق الوعي، ويعملون وفقًا لها ما تبقى من حياتهم، إلا إذا اكتشفوا هذه الأنماط الفاشلة، وقرروا تغيرها. فإذا كنتِ مقتنعة بأن كل الرجال وحوش، وأن من الخطر أن تحبي رجلًا؛ لأنه سيهجرك، ففي الغالب ستختارين زوجًا يحقق توقعاتك اللاواعية. وإذا كنت ترى أن كل النساء سيئات، ستجذب النساء اللاتي يعاملنك بشكل سيئ. وإذا وجدت صوتك منخفضًا وهادئًا لأن أخاك الأكبر يسخر منك ويقاطعك باستمرار عندما تحاول التحدث على مائدة العَشاء، فسوف تشعر بأن *من الخطر* أن تتحدث بصوت أعلى، على الرغم من أنك قادر تمامًا على أن تفعل.

لقد جاءت لوسي جي. من عائلة تقاطعها باستمرار عندما تتحدث. والآن بعد أن أصبحت في منتصف العمر فزوجها وأولادها لا يستمعون إليها مطلقًا. وقد كانت شديدة الجبن في المحاضرات الخاصة بي لدرجة أنها كانت تطلب أن تظل في مقعدها عندما تتحدث. وسألتها: "لماذا حرصت على أن تنضمي لهذه الدورة التدريبية؟"

فقالت بضحكة عصبية معتذرة: "حسنًا، أنا أريد أن أتعلم كيف لا أكون مملة. فأنا لا أستطيع أن أحتفظ بانتباه الآخرين، وفي حفلات العَشاء لا أستطيع حتى إتمام عباراتي، حيث يبدأ الناس التحدث، ولا أتمكن مطلقًا من قول ما أريد. ولذلك ففي معظم الأحيان لا أحاول حتى أن أتحدث". كانت لوسي منكمشة في مقعدها وعيناها تجوبان المكان جيئة وذهابًا، وتتحدث بصوت هادئ ومنخفض ومتردد جدًا، لدرجة أنه كان من الصعب أن أسمع كلماتها. لقد كانت تتوقع أنه لا أحد سيستمع إليها بسبب افتراضها (حكمها) أنها مملة. وبالنسبة لها، كان مخيفًا للغاية أن تقف وتقول ما تشعر به.

بعد أن أتمت الدورة التدريبية الخاصة بها، كانت تقف مفرودة الظهر وتتحدث بصوت واثق وحازم. وبعد سنتين، كانت لوسي تدير برنامجًا تطوعيًا في المدارس المحلية، وتدرب المتطوعين

الجدد، وتتحدث بالنيابة عن البرنامج بأسره لمجموعات المجتمع. لقد بدأ التغيير عندما احتفظت بكراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، وملاحظة أية مرة تقول فيها لنفسها أنها مملة. لقد تعلمت أن تقول لنفسها: "إطلاق الأحكام - الباب الخطأ!" وأن تتخلص من توقعاتها السلبية القديمة.

عادة ما يندهش الناس عندما يعرفون أن بإمكانهم أن يختاروا تغيير شخصياتهم التي يعتقدون أنها ملتصقة بهم. فأن تكون مملًا ليس كأن تكون بعيون عسلية؛ إنك تستطيع أن تكتسب الملل، ولكنه غير محدد في جيناتك. هل سبق ولاحظت كيف يستطيع الناس التقاط أنماط التحدث والسلوك الخاصة بالأشخاص الذين يتعاملون معهم؟ وحتى الكلاب يبدو أنهم يكتسبون شخصيات تشبه الأشخاص الذين يملكونهم!

ومن المذهل أن ترى كيف يتصرف الناس حيال المواقف نفسها بطرق مختلفة تمام الاختلاف. كان مع لوسي في المحاضرة مهندس شاب يدعى بوب آر.، وقال بوب: "لقد أتيت من عائلة تقاطعني أيضًا عندما أتحدث، ولكنني أتحدث بصوت أعلى من صوتهم! لا يمكنك أن تمنعني من الكلام!" كان حكم بوب على نفسه "لا أستطيع أن أسمح لأي شخص بأن يكشف عن هويتي الحقيقية؛ لأنني لن أعجبهم إذا اكتشفوها. فأنا غير محبوب إلا عندما أكون سريع البديهة أو أعطي معلومات". كان بوب أيضًا يشعر في داخله أنه ممل. ولكنه كان يعبر عن هذا الحكم الذي أطلقه على نفسه بطريقة مختلفة تمامًا. كان من ضمن الرسائل التي تلقاها من عائلته: "لا تستطيع أن تثق في الناس" و"لا تجعل أحدًا يعرفك عن قرب" و"الناس ليسوا طيبين!"

وكانت النتيجة هي أن بوب لم يكن ينظر إلى عيني أي شخص، ولم يكن يكاد يتوقف عن الحديث. ومن خلال تدريبات الاستماع اكتشف أنه ليس مضطرًا؛ لأن يتحدث كي يتواصل مع الآخرين. وبدأ تدريجيًا في تغيير نظرته لنفسه؛ إذ سمح لنفسه بالوثوق في الآخرين شيئًا فشيئًا. كان الصراع عنيفًا بالنسبة له لكي يتخلى عن احتراسه وعن حاجته للثرثرة. وبالنسبة لبوب، فإن تدريبات التأمل (انظر الفصل ١٢) التي أداها -إلى جانب اكتشاف أن الناس يريدون *حقًا* أن يقدموا يد المساعدة والدعم- قد هدّأته تدريجيًا، حتى أنه بحلول نهاية الفصل الدراسي استطاع أن يتواصل مع الآخرين بالأعين، وأن يستمع إليهم، ويفهم ما يقولون حقًا. وحكى لي بفخر وسعادة كيف أن زملاءه في العمل قد لاحظوا مدى تغيره للأفضل. وقال لي: "في الواقع لقد أصبحت أحب بعضهم الآن!"

يستطيع بعض الناس أن يقولوا لأنفسهم بعض الكلام التشجيعي الذي يساعدهم على المضي قدمًا. حتى أن إحدى السيدات كانت تقول لنفسها عندما تنزعج من أي شيء: "هيا، دعينا نمض الآن! استجمعي قواك وتوقفي عن تعطيل نفسك!" كانت تطلق الأحكام على نفسها والآخرين، ولكنها تمكنت من أن تلاحظ أنها كانت ميلودرامية، وتوقفت عن هذه التصرفات السيئة دون *أن تقلل من قدر نفسها*.

التعامل مع كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام

إن الأمر لا يتعلق بما تقوله، وإنما بما تشعر به نحو ما تقوله. فإذا كان حوارك الداخلي يتسم بأنه مؤلم، ويجعلك تشعر بالإحباط وبقلة الثقة في النفس، فهو يستحق إذن أن يوضع في كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام. لخّص هذا الحوار، واكتبه باختصار قدر الإمكان عندما تستمع إلى نفسك

تقول شيئًا، سواء بصوت مسموع أو في داخلك، يعتبر حكمًا أو بابًا خطأ. اكتب التاريخ والوقت وما تشعر به في جسمك (أشعر بتقلص في معدتي، وقلبي يدق بعنف، ولدي صداع عنيف وشعور بالوهن في كل جسمي)... لاحظ أيضًا ما يحدث لتنفسك. أخبرني أحد المحامين ذات مرة: "كنت متوترًا - وأكاد أكون توقفت عن التنفس واسودت الدنيا أمام عيني، عندما شعرت أني لم أستطع أن أترك انطباعًا جيدًا في المحكمة. حتى بدأنا نقوم بتدريبات التنفس (انظر الفصل ١٢)، لم أكن أدرك أنني أتوقف عن التنفس فعليًا عندما أصبح عصبيًا. لهذا كنت أخشى دائمًا أن يُغمى علي في المحكمة".

احتفظ بالكراسة معك لمدة أسبوع أو اثنين. وإذا لم تستطع أن تكتب على الفور، فاذهب إلى دورة المياه لتكتب ملحوظاتك أو قم بتحديث ما كتبته قبل أن تذهب للنوم ليلًا. لا تدع اليوم يمر دون أن تكتب شيئًا في كراستك.

سألني أحدهم: "كيف أعرف أنني أطلق حكمًا؟ على سبيل المثال: كيف أتحسن إن لم أكن سأصحح من نفسي عندما أرتكب خطأ؟"

فأجبت: "هذا بسيط! عندما تكون كلمة *ينبغي* في العبارة (ينبغي أن أصل إلى البنك حوالي الساعة الثالثة حتى أستطيع الحصول على بعض المال قبل أن يغلق أبوابه). فهذه عبارة عادية وغير ضارة. ولكن احذر من وجود بعض الحزن والكآبة، عندما تقول شيئًا سلبيًا لنفسك (لماذا أتأخر دائمًا؟). *هذه هي الطريقة* لتعرف إن كنت تطلق حكمًا أم لا. فهذه هي الشرائط المسجلة المتبقية من الرسائل القديمة، وقد أصبحت الآن غير منتجة وعديمة الفائدة".

في بعض الأحيان سينتابك هذا الشعور دون أن تقول أي كلمات. وربما يكون السبب نظرة رمقك بها أحدهم، أو تصرفًا فعله أحدهم، أو خبرًا معينًا أثار إحساس الغضب أو الغيرة أو الجرح أو عدم الثقة في النفس أو فقد الاعتداد بالنفس. (قال جور فايدال ذات مرة: "في كل مرة يرى مؤلف نجاح مؤلف آخر، يموت شيء ما بداخله إلى حد ما").

لكي تهرب من ملاحظة المشاعر المؤلمة، غالبًا ما نشتت انتباه أنفسنا بالحديث أو التدخين أو تناول الطعام أو شغل أنفسنا بنشاط معين، مثل لعب الورق أو مشاهدة التليفزيون. ولكن هذا غير مفيد بالمرة. إذا شعرت أنك تطلق أحكامًا على نفسك، وأنك لا تحترمها، فهذا بسبب عدم تعمقك بما فيه الكفاية. يمكنك أن تتأكد *إذا تعمقت بما فيه الكفاية*، فستجد أن هذه الأخبار جيدة! فمن المهم أن تتعلم ملاحظة مشاعرك *دون أن تلوم نفسك*، وعندئذ فقط ستتمكن من أن تحدث تغييرات حقيقية في حياتك.

واعترض طالب آخر قائلا: "ولكن إذا لم أنتقد نفسي، فكيف أتحسن؟"

فقلت له: "أخبرني بماذا تشعر عندما تقلل من شأن نفسك؟ هل يجعلك هذا تريد أن تُسرع، وتفعل عشرات الأشياء الجيدة؟ أم تشعر بأنك قد فقدت حماستك، وربما أيضًا فقدت *قدرتك على الحركة*؟"

فاعترف قائلًا: "نعم هذا صحيح. عندما أقلل من شأن نفسي، لا أرغب في عمل أي شيء".

وأومأت الرءوس في الغرفة بالموافقة. ولكن أحد الطلبة قال مندهشًا: "ولكن لما يحدث هذا؟"

في كتابه "التنس الداخلي" The Inner Tennis، وصف تيموثي جالوي ما أطلق عليه "نفسي ١ ونفسي ٢". فنفسي رقم ١ هي الناقدة و"الحاكية" التي تظل طوال الوقت تطلق الأحكام

وتلومني وتقرعني و(غالبًا) تهينني. "يا لي من ساذج، لما فعلت هذا؟ يا له من تصرف غبي! ألن أتعلم أبدًا!"

أما نفسي رقم ٢ فهي "الفاعل" التلقائي غير الواعي. وهي تضم الذاكرة والجهاز العصبي، ولا تنسى شيئًا أبدًا، وهي بعيدة كل البعد عن الغباء.

لقد لاحظنا جميعًا أن هناك عدة أصوات بداخل كل منا، وهي ليست دائمًا أصواتًا ودودة. ومن وسائل النظر إلى هذه الأصوات أن تتذكر النصف الأيمن والأيسر من المخ. فالنصف الأيسر (المتعلق بالمنطق وتشكيل اللغة والتفكير العقلاني) يقابل تقريبًا نفسي رقم ١ الناقدة. أما نفسي رقم ٢ فهي تشبه إلى حد بعيد النصف الأيمن من المخ (المتعلق بالحدس والموسيقى والحالات الشعورية أو الانفعالات). إنها أقرب إلى الطفل الكامن داخل كل منا، وتقحم نفسها بحماس في الأنشطة الجديدة، وتتعلم دون أن تعرف كيف ولماذا؛ وبالطبع لا توقفها التحذيرات والمخاوف والقلق بشأن ما إذا كنا سنجعل أنفسنا مثار سخرية الجميع أو نزعج الجيران.

بعبارة أخرى، يمكنك أن تنظر إلى نفسي رقم ١ كالأب الناقد (كما في التحليل الإجرائي لإريك بيرن)، ونفسي رقم ٢ كالطفل الحر التلقائي المندفع الجريء غير المقيّد. وبمجرد أن نترك العنان لنفسي رقم ٢، ستفعل شيئًا مبهجًا تلقائيًا، وعندها ستبدأ نفسي رقم ١ الناقدة في الانتقاد والسخرية. ثم تنكمش نفسي رقم ٢ المسكينة تمامًا كما يفعل الطفل عند توبيخه بقسوة. فهل ستقفز لتحسن نفسها وتتغير؟ بالطبع لا! سوف تقف مقطبة الجبين، عاقدة ذراعيها أمام صدرها، ولسان حالها يقول لنفسي رقم ١: "*آه، إذا كنت ستعاملينني بهذه القسوة والوضاعة، فلن أفعل أي شيء البتة! حاولي أن تجبريني على أن أفعل!*" ومهما وبختها أو شجعتها أو تملقتها فلن تحرك ساكنًا، فقد حبسنا أنفسنا وقيدناها. وما نتيجة كل هذا؟ العجز عن الحركة والإحباط ووهن العزيمة، وأمام كل هذا يسقط في يدنا، ونقف مكتوفي الأيدي أمام عجزنا عن التغيير والتحرك.

عندما نكون صغارًا جدًا، تشبه عقولنا الشمع الذي لم يمس لأسطوانة الفونوجراف قبل التسجيل عليها. وكل تجربة تحفر في جهازنا العصبي، الذي يصبح مختبئًا وراء درع العقل-الجسم. وفي كل مرة تكرر فيها الرسالة، يزداد الحفر عمقًا؛ ولذلك فإننا كبالغين نُحبس في رسائل نسيناها، أحيانًا بدنيًا. على سبيل المثال، كان ثمة رجل متوسط العمر يعاني من حساسية شديدة في ذراعيه وصدره. لم يكن يتحمل أن يُلمس في هذه المنطقة. ولم يكن يتذكر أن والده كان يعتدي عليه، ولم يكن يسمح له بالدفاع عن نفسه أو بضربه. وقد سجلت رغبته المكبوتة في رد لكمات أبيه نفسها على عضلاته، *على الرغم من أنه لم يكن واعيًا أنه قد خزن رد فعله الغاضب تجاه وحشية أبيه.*

إن الرسائل التي حُفرت في داخلنا من الشخصيات الرئيسية المهمة في طفولتنا تتأصل فينا، لدرجة أننا ننسى من لقننا إياها؛ فنحن نقولها الآن لأنفسنا ونظن أنها صحيحة. وهذا يذكرني بقصة القرد المملوك لكولونيل بريطاني في الهند. عندما كان القرد يسيء التصرف، كان الكولونيل يصفعه على مؤخرته الحمراء، ويقذفه من النافذة ليعلمه درسًا. وبعد فترة قصيرة، تدرب القرد على ذلك لدرجة أنه كان عندما يسيء التصرف، كان يصفع نفسه على مؤخرته، ويقفز من النافذة!

بمجرد أن نصل إلى سن المراهقة، نقوم بإطلاق أحكام شديدة القسوة على أنفسنا، وبالتالي نسبب لأنفسنا حزنًا شديدًا. "أنا قبيحة!" "أنا غبي!" "أنا أحمق!" وهكذا...

ومن المفيد أن نكتشف أنه أيا كان الشيء الذي نجده صعب التنفيذ، فإن لدينا سببًا داخليًا وجيهًا للشعور على هذا النحو. وعندما نتمكن من تحقيق شيء صعب علينا، فإن اعترافنا به يرسخ ملكيتنا له. وهذا شيء شديد الأهمية.

قرّع أحد الأزواج المتشائمين الساخرين زوجته ذات مرة قائلًا: "لما تشجعين الأطفال هكذا؟ هل يفترض أن نمدحهم لمجرد أنهم لا يتبولون في منتصف الغرفة؟" حسنًا، ما رأيك في هذا؟

الكثيرون والكثيرون أتوا من عائلات كانت تتوقع منهم النجاح، ولكنها لا تقدم المدح أو التشجيع عندما ينجحون. لقد كانت الإنجازات مسلمًا بها ولا تثير أي تقدير من أي نوع. إذا لم يكن هناك أي رد فعل إيجابي لما نفعله، فليس من السهل حتى أن نعرف ما الأشياء السليمة التي نفعلها، أو نرغب في تكرارها ثانية!

إدراك التحول هو التحول!

كانت إيفيلين إم.، وهي شابة مضطربة لها تاريخ عائلي فظيع، تتحدث قليلًا جدًا أثناء الجلسات القليلة الأولى. لقد هجر والدها السكّير الأسرة، وانتحرت أمها. وأصيبت إيفيلين بانهيارات متعددة، وكانت مصابة بزيادة مفرطة في الوزن. ومن الواضح أن صورتها عن نفسها كانت سيئة للغاية. إلا أنها كانت ذكية، ولبقة عندما تتحدث، وتواقة للتعلم. فكان حديثها الأول مسليًا وحلوًا لدرجة أنه أثار رد فعل دافئًا من المجموعة. وفي الأسبوع التالي، جاءت إيفيلين وأخبرتنا: "لقد فعلت شيئًا أمس لم أفعله من قبل مطلقًا! قرأت قصة قصيرة كنت قد ألفتها بصوت عالٍ لمجموعة من الكتّاب، ولكنني منزعجة للغاية".

"لماذا؟" قالها الجميع وهم تواقون لمعرفة السبب، "ألم تحظي برد فعل جيد منهم؟"

فأجابت: "آه، بلى، لقد قالوا جميعًا أشياء لطيفة، وبدا لي أنهم جميعًا يقدّرون قصتي. ولكن بعد قليل تحدثت إلي المعلمة، ولم أستطع الإفلات. كان علي أن أغادر لأن لدي موعدًا، ولكنني لم أستطع أن أخبرها. فوقفت في مكاني، وانتظرت إلى أن انتهت من حديثها". كان ضيق إيفيلين واضحًا. وكانت شفتها السفلى ترتعش ووجهها شديد الحمرة.

فقلت لها: "ولكن ألا ترين أنك فعلت شيئًا رائعًا؟ لقد كنت دائمًا تعتبرين نفسك خجولة جدًا، والآن قمت بقراءة قصتك القصيرة بصوت عالٍ أم مجموعة من الغرباء! لقد كان هذا شيئًا يتطلب شجاعة فائقة!" وأومأ الجميع برءوسهم موافقة على ذلك.

ولكن إيفيلين هزت رأسها بحزن، وقالت: "ولكنني لم أستطع الإفلات من المعلمة. ولم أعرف كيف أخبرها إنني أريد المغادرة. إنني خجولة جدًا من نفسي!" لم نستطع أن نواسيها. لقد كانت معتادة جدًا على أن تفكر في نفسها بسلبية لدرجة أنها تتوقف عند جزء بسيط من إنجاز رائع لكي تؤكد لنفسها أنها ما زالت فاشلة في عينيها. كان التقدير لا يزال غريبًا عليها لدرجة أنها لم تستطع أن تسمح لنفسها بالاستمتاع بتقدمها؛ ولذلك فقد فَقَد قيمته بالنسبة لها. وكما قال جورج ليونارد: "إدراك التحول هو التحول".

اعترف-قدّر-استوعب

هل تنكر على نفسك الاستمتاع بلحظاتك السعيدة الخاصة؟

فنحن نقول: "لا شيء ينجح مثل النجاح". وهذا صحيح، إذًا لماذا لا نتعلم من هذا القول؟ خصِّص لنفسك بعض الوقت في نهاية يومك لتقدير اللحظات الجيدة التي مررت بها. فإذا كنت قد فعلت شيئًا بكفاءة، فاسمح لنفسك بالشعور بالسعادة من أجله، حتى إذا كان شيئًا صغيرًا لا يعني الكثير بالنسبة لأي شخص آخر، ولكنه شيء لم يكن سهلًا عليك. ربما تكون قد نظفت مكتبك أو قمت بإجراء مكالمة هاتفية صعبة. أغلق عينيك، وتنفس بعمق، ووزع البهجة الخاصة بهذا الإنجاز الصغير على جسمك كله. واشعر بها في أطراف أصابعك وذراعيك وقدميك ومعدتك. إنك بهذا تغذي نفسك بطريقة عملية للغاية، وتغذي توقعاتك الإيجابية. وستكون المرة القادمة أسهل! بعد قليل، سوف تشغل اللحظات السعيدة جزءًا أكبر من يومك.

قم بتدريب الاعتراف بالإنجازات وتقديرها والاستغراق فيها على الأقل ثلاث مرات يوميًا.

معظمنا نسير في حياتنا محاطين بستار قاتم. ليس هناك شيئًا فظيعًا حقًا، ولكن العالم كله يبدو باهت اللون. لقد ذهل لورانس، موظف البنك الاستثماري الصارم، الذي كان غاضبًا مني لأنني جعلته يعمل كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، عندما وجد أنه كان يطلق الأحكام على نفسه طوال الوقت بلا توقف.

وقال لي بصوت ملؤه الدهشة: "لم يخطر ببالي مطلقًا أن *أستمتع* بأي شيء أفعله، كنت دائمًا مشغول جدًا بعدم الرضا عن نفسي، لدرجة أني كنت أشعر بالكآبة طوال الوقت، ولم أكن حتى أدرك ذلك!"

في نهاية الدورة التدريبية، كان الناس يخبرونه بأن مظهره وتصرفاته وصوته أصبح لشاب أصغر بعشرة أعوام. كان يبتسم ويضحك ويستعرض خفة ظله الملحوظة لإسعاد كل الموجودين. بل إنه قام بتقليد كاري جرانت بشكل رائع جدًا.

إن الأحكام التي نطلقها على أنفسنا ليست هي أنفسنا في الحقيقة. وكل التقنيات المذكورة في هذا الكتاب تؤدي إلى طرق جديدة للشعور والتصرف. وينبغي أن تتعلمها وتمارسها وتعززها. وهي ليست حيلًا سحرية ستحول صورتك عن نفسك على الفور، وإنما هي مهارات ستخدمك عندما تكتسبها في شتى مجالات الحياة.

"أنا طيب، ولكن هذا الرجل وغد!"

الخطوة التالية هي أن تتوقف عن الحكم على الآخرين. على سبيل المثال: عندما طلبت من المشتركين في الدورة التدريبية أن يصفوا لي شخصًا يكرهونه أو لا يحبونه، كانت الإجابات التي تلقيتها كما يلي:

"إنها بغيضة!"

"إنه وغد!"

"إنه سافل كريه!"

"إنها منحطة!"

كان الجميع يستمتعون بهذا، ويبتسمون ابتسامة عريضة وهم يعبّرون عن مكنونات صدورهم حتى سألتهم: "ما قدر المعلومات التي حصلتم عليها من هذه الأقوال؟"

فوجئ الجميع وشعروا بالخزي إلى حد ما. واعترفت فتاة شابة من بينهم: "ليس الكثير، ولكننا شعرنا بتحسن بالتأكيد!"

"كيف تشعر حيال الشخص الذي تسمعه يعلق تعليقات سلبية على شخص آخر؟ هل يجعلك هذا تثق فيه؟"

فأجاب رجل: "في الواقع، لا. بل إن هذا يجعلني أشعر نحوه بشعور غريب غير مريح. فأنا أعتقد أنه إذا كان يتحدث على هذا النحو عن هذا الشخص أو ذاك، فكيف يتحدث عني من وراء ظهري؟!"

"هل يعطيك هذا معلومات عن الشخص الذي يتحدث عنه؟ هل يجعلك تشعر نحوه بنفس الشعور الذي يشعر به؟"

فأدلت طالبة أخرى برأيها قائلة: "لا. كل ما نعرفه هو أن المتحدث يشعر بمشاعر بُغض قوية تجاه هذا الشخص، ولا نعرف سببها، وليس هناك سبب يجعلني أشعر بالمثل".

"إذن في نطاق التواصل والإقناع، كانت الأحكام المطلقة غير فعالة بالمرة، أليس كذلك؟ والآن فكر ثانية في هذا الشخص الذي تبغضه بشدة، وصف السلوك الذي يضايقك منه".

الآن جاءت الإجابات مليئة بالمعلومات والتفاصيل ومسلية ومقنعة في الوقت نفسه:

"إنه لا يستمع مطلقًا لأي شخص، ولا يحترم مشاعر الآخرين".

"إنها تنتقد الآخرين طوال الوقت".

"إنه يعامل الآخرين بازدراء".

"تنتابه نوبة غضب وهياج شديدة عندما لا تسير الأمور وفقًا لهواه. ولا يمكنك أن تعرف هل سيكون لطيفًا أم كريهًا في المرة القادمة التي ستقابله فيها".

فقلت: "حسنًا، ما الفرق بين وصف السلوك وإطلاق الأحكام على الشخصية؟"

فأجاب شاب متحمس من العاملين في الخدمة المجتمعية: "حسنًا، أول شيء هو أنني أشعر بالتعاطف عندما أسمع السلوك لأنني في الغالب كنت سأستجيب بنفس الطريقة التي استجاب بها المتحدث. وفي الوقت نفسه، لا أشعر أنه شخص حقود، وبالتالي أثق به أكثر. وأعرف الكثير عن الموقف مقارنة بما كنت سأعرفه إذا سمعت حكمه الشخصي عليه، وهذا يعطيني إحساسًا جميلًا بأن المتحدث وثق بي عندما أخبرني بملاحظاته وتجاربه".

"جيد! وماذا أيضًا؟"

فقال ضابط شرطة متقاعد: "أشعر أن الشخص الذي يصفه المتحدث من الممكن أن يتغير؛ ولذلك أعتقد أنه يساعدني أن أشعر بأن الناس يمكن أن يغيروا سلوكهم؛ لأنهم ليسوا محبوسين في أنماط سلوكية معينة للأبد".

ثم أضافت زوجته: "نعم، ألا نميل لرؤية الناس وفقًا لتوقعاتنا منهم؟" ونظرت نظرة عابثة إلى زوجها ثم قالت: "على سبيل المثال، لسنوات كنتَ واثقًا من أنني سأفشل في إدارة حساباتي، وأنا توقعت منك أن تكون فاشلًا في المطبخ، ومن ثم واصلنا تحقيق توقعات أحدنا الآخر!"

فضحك ضحكة قصيرة قائلا: "هذا صحيح! ولكن الآن بعد أن أخذت دروسًا في الطبخ على الطريقة الصينية، وبعد أن تحسنتِ كثيرًا في التعامل مع الحسابات، أنا آسف لأنني أشعرتك بالغباء طوال هذه السنوات. في الواقع أنت امرأة جميلة وذكية!"

ونظر كل منهما للآخر نظرة ملؤها الحب، وابتسما ابتسامة مشرقة، بعد أن تغلبا على حكمهما على بعضهما البعض.

العصي والأحجار يمكن أن تكسرا عظامي، ولكن الشتائم يمكن أن تؤذيني بشدة!

عندما كنا أطفالًا، تعلمنا أن "الشتائم لا يمكن أن تؤذيني". ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة.

ففي دراسة موسعة أجريت في جامعة ستانفورد على الأشخاص الخجولين، وجد فيليب زينباردو أن ٩٠ في المائة من الأشخاص الذين خضعوا للدراسة شعروا بالخجل في مرحلة معينة من حياتهم. غالبًا ما تكمل المجموعة "الخجولة" عبارة: "أشعر بعدم الراحة في الحفلات التي لا أعرف فيها أحدًا.".. بقولهم: *"لأنني خجول"*. أما هؤلاء الذين لا يعتقدون أنهم خجولون فقد كانوا يضعون نقطة ببساطة لإنهاء الجملة، بحيث تكون الجملة في النهاية: "أشعر بعدم الراحة في الحفلات التي لا أعرف فيها أحدًا".

لذلك فإن الأشخاص الذين يصدرون على أنفسهم هذا الحكم بأنهم خجولون يلومون أنفسهم على المشاعر التي تنتابهم. بل الأسوأ من ذلك أنهم يتوقعون أن نفس الشيء سيحدث لهم دائمًا. وهكذا، فعندما يذهبون إلى حفل يتوقعون الشعور بعدم الراحة، لأنهم وفقًا للحكم الذي أصدروه على أنفسهم خجولون بطبيعتهم؛ لذلك فقد برمجوا أنفسهم على هذا الشعور. وهذا يجعل من الصعب أن يمروا بتجربة مختلفة في المرة القادمة.

إن الخلط بين السلوك والشخصية أمر شديد الخطورة، سواء فعلته مع نفسك أم مع الآخرين. فما من أحد -طفل أم رجل بالغ- يفعل الأفضل عندما يُتوقع منه الأسوأ.

انتبه لألفاظك!

جرب هذا التدريب: لمدة يوم واحد كامل حاول أن تتجنب إصدار الأحكام على الآخرين! (إذا كنت تحتفظ بكراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، أتمنى أنك الآن قد أصبحت قادرًا على تجنب الحكم على نفسك). فإذا وجدت نفسك تلقي ملحوظة سلبية عن شخص ما، فقم على الفور بإعادة صياغة ما قلته لتجنب أي كلمات فيها شبهة "الحكم" (مغرور أو كسول، إلى آخره) عند وصف هذا الشخص.

أحد تلامذتي، وهو محام مسجل يبلغ من العمر خمسة وسبعين عامًا، والذي اتخذ مهنة ثانية ناجحة بالتمثيل في الإعلانات، أخبرني أن هذا التدريب وحده قد غيّر "طريقة وجوده في العالم".

وأخبرني: "لقد أتيت من بوسطن، وكان الناس هناك يميلون إلى إطلاق الأحكام على الدوام. وكانت عائلتي أنجلوسكسونية بروتستانتية من البيض الذين يعتبرون أنفسهم فوق البشر، وفي الواقع لم أكن أرى الكثير من الأشخاص الذين تعتبرهم عائلتي -ومن هم في مستواي الاجتماعي تلقائيًا- "خارج الدائرة". كنت ضيق الأفق بشكل فظيع. أما الآن فقد أصبحت أذهب إلى مترو الأنفاق، وأنظر في عيون الناس. لا يهم من هم هؤلاء الناس. وعندما يحدث تواصل بالأعين بيني وبين أي شخص، أشعر بالقرب منه؛ فقط لأنه إنسان مثلي تمامًا. حتى إذا كانت خلفيته وخبراته مختلفة تمامًا عن تلك الخاصة بي". ثم أضاف قائلًا: "ليس لديك فكرة كيف غيّر هذا الحياة بالنسبة لي! فقد أصبحت أشعر بالألفة في أي مكان، ولم أعد أقابل أي شخص ولا أحبه. أعرف أن هذا قد يبدو تفاؤلًا غير واقعي، ولكنه الحقيقة".

وأخبرني أن ابنه جاء لزيارته ذات مرة، ثم ذهبا معًا إلى كافتيريا تديرها "امرأة بغيضة جدًا" لم تقل أبدًا كلمة جيدة على أي شخص. وقلت لابني: "انتظر، عندما يحين وقت الرحيل، ستبتسم لي، وتكون صديقتي". والغريب أنها فعلت! هناك دائمًا سبب وجيه للسلوك السيئ للناس. فإما أنهم يعانون من مشاكل عائلية، أو أن لديهم مشكلة أخرى، ولكن إذا كنت تتصرف معهم بلطف، فسيضطرون في النهاية إلى معاملتك بالمثل.

وقد ذكرني هذا بقصة سمعتها عن رجلين كانا يذهبان إلى العمل سيرًا على الأقدام كل اليوم، ويمران ببائع جرائد سيئ الطبع. وفي كل يوم يحيي الرجل الأول بائع الجرائد بلطف مبتسمًا، على الرغم من أنه لم يكن أبدًا يتلقى أية استجابة سوى غمغمة فظة. وأخيرًا قال له صديقه: "لما تشغل بالك بهذا الرجل الفظ!" فأجاب الرجل الأول: "لن أسمح له بأن يفسد يومي!" بعد فترة قصيرة أو طويلة، سيستجيب بائع الجرائد، إنه أمر حتمي.

إذا وجدت أنك تشعر دائمًا بالغضب من معاملة الناس لك، فتحمل مسئولية مشاعرك الغاضبة، واخطُ خطوة في اتجاه تغيير معاملتهم لك.

كان ثمة فترة في حياتي كنت أصرخ فيها في الغرباء كثيرًا. لماذا كانوا يفعلون دائمًا أشياء تستفزني؟ وأخيرًا اكتشفت أن غضبي هو الذي كان يجبرني على أن أكون عنيفة مع الغرباء؛ لأنني لم أكن أجرؤ على التعبير عن مشاعري للأشخاص القريبين مني.

وسوف تتعلم، في الفصل الذي سنتطرق فيه لمشاعر الغضب، كيفية استخدام قوة الغضب -المعلومات والطاقة الناجمة عنه- بطرق فعالة للكاريزما الخاصة بك. إن الغضب إذا ما استخدم بشكل لائق سيكون بمثابة أحد الموارد الطبيعية الرائعة. إن الابتعاد عن غضب الآخرين يساعد على تقليل مشاعر الغضب الخاصة بك. وإذا قللت من الأحكام التي تطلقها، ستشعر بغضب أقل تجاه الآخرين، وتصبح أكثر رأفة بنفسك وأقل خوفًا من أن يُصدر الآخرون أحكامًا عليك!

نقاط المتعة

ابدأ في تجميع نقاط المتعة. أوجد ثلاث لحظات في كل يوم أدركت فيها أنك تستمتع. إن نشر نقاط المتعة الخاصة بك يعطيك حماية طبيعية من الغضب الناتج عن إصدار الأحكام. وبمجرد أن تعرف ما يمتعك (مداعبة أشعة الشمس لسقف منزلك، أو ابتسامة غير متوقعة من شخص

لا تعرفه أثناء انتظاركما معًا للمصعد، أو تلويح طفل صغير بيده الممتلئة الجميلة لك)، لاحظ ما تشعر به في جسدك.

ما الفرق فيما تشعر به في جسمك بين صدمة التعرف على صديق قديم لم تكن تتوقع لقاءه وبين المتعة التي تجدها في تأمل لوحة جميلة؟ *تذكر كل إحساس*.

بعد ذلك امنح نفسك ثلاث فرص في أثناء اليوم لإنتاج نقاط المتعة دون أية مناسبة، ودون أية إثارة خارجية. أعني متعة خالصة لا تشوبها شائبة!

والآن، هل أنت على استعداد لتحدٍّ حقيقي؟ عندما تكون قد اعترفت بالأحكام التي تصدرها، حولها إلى أشياء ممتعة. ودعِ القلق. قم بإرخاء كتفيك ومعدتك، وتنفس ببطء، وافرد ظهرك، وقم بإرخائه. *وبدون أي سبب... استمتع!* إنك تدخل أرضًا جديدة، عالمًا جديدًا تمامًا عليك، وفي الوقت نفسه كان دائمًا داخل قلبك. وسوف تتعلم في الفصول التالية كيف تستعيده في الوقت والمكان الذي تريده، وسترى كيف يستطيع هذا العالم أن يحمي ويحيي الكاريزما الخاصة بك، أولًا من أجلك ثم من أجل الآخرين.



مخزون التوتر الخاص بك وكيف تتعامل معه

قال طائر الدودو بصوت مستاء: "ما أردت قوله هو أن أفضل شيء نفعله لكي نجفف أنفسنا هو سباق كوكاس".

فقالت أليس: "وما سباق كوكاس؟"

فرد الطائر قائلًا: "حسنًا، أفضل طريقة لشرحه هو القيام به".

– لويس كارول، في "مغامرات أليس في بلاد العجائب"

تعرف أجسامنا الكثير مما لا نعيه. بعض الناس يتعاملون مع أجسامهم كما لو كانت أعداء لهم. والآخرون يتجاهلونها تمامًا حتى تنهار. وقد أصبح الكثيرون على دراية بأن معاملة أجسامهم بذكاء (وجعلها تتحرك بالطريقة التي خلقت لتتحرك بها) يؤدي إلى تمتعهم بصحة عقلية وانفعالية فائقة، بالإضافة إلى صفاء الذهن والمتعة والإشباع.

في حلقة دراسية حرة عن الإعلام الكاريزمي Charismedia، قامت باربرا آر.، وهي مديرة ناجحة وجذابة في مجال الأزياء، بعمل تدريب إفراغ الشحنة الانفعالية بالصراخ لمدة دقيقة كاملة بطاقة وحماسة رائعة. "يا إلهي، قلبي يدق بعنف وبسرعة شديدة، أشعر وكأنني فعلت شيئًا خطيرًا جدًا! لم أكن أعلم أن هذا سيكون شعوري. كنت أعتقد أنه من السهل علي أن أصرخ، فأنا دائمة الصراخ!" إن حقيقة أن جسمها يستطيع أن يخبرها بأشياء *لم تكن تعرفها بعقلها* أدهشتها للغاية، لدرجة أنها كانت بداية انطلاقة حقيقية في تخلصها من بعض المشاكل القديمة جدًا. لقد وجدت حليفًا جديدًا متميزًا: المعلومات والتقارير التي يستطيع توترها البدني أن يمنحها لها.

إن التواصل مع جسمك واكتشاف مكان نقاط التوتر الخاصة بك جزء أساسي من اكتشاف الكاريزما الخاص بك والتمتع بها. فجسمك وعقلك هما السلك الذي تسري فيه طاقتك. فإذا حرقت الصمام الكهربائي (الفيوز) لأن السلك بالي، فلن يكون هناك ضوء على الإطلاق. وتقليل الطاقة أو الاحتراق يؤديان إما إلى استخدام الدائرة الكهربائية بقدرة أقل من قدرتها أو تحميلها بشكل زائد.

لحسن الحظ، يعتبر الجسم أداة شديدة الحساسية، إذا كنت على استعداد لضبطه ليكون كذلك. فنحن نتلقى الرسائل من الداخل والخارج طوال الوقت، إلا أن الكثير منا يحاول أن يتجاهلها بقدر الإمكان. ولا نعير لها انتباهًا إلى أن تتفاقم؛ وتجبرنا على التعامل معها بعد أن تحولت إلى مشكلة كبيرة: قرحة أو وجع شديد في الظهر أو سكتة دماغية أو التهاب مفاصل أو حتى سرطان. فنحن (أو على الأقل معظمنا) لا نريد أن نعاني من وسواس المرض. ومن ناحية أخرى، فإن معظم الناس لديهم إحساس خفي أن أجسامهم خارج نطاق سيطرتهم، ويتمنون أن تجاهل الآلام والأوجاع سيجعلها تتصرف في حال سبيلها دون تدخل منهم.

وقد عزز الإيمان بالتكنولوجيا عادة إحالة المشاكل الميكانيكية إلى المتخصصين، فكلنا نذهب إلى الطبيب ليعطينا قرصًا أو شرابًا لحل أية مشكلة مرضية. والكثير من الناس ليس لديهم إحساس بالاتصال والترابط بين مشاكل الجسم ومشاكل العقل، لذلك فإن عبارة: "أعراض نفسية جسدية" تعني بالنسبة للكثيرين أنك إما تتظاهر بها، أو أن مرضك ليس خطيرًا، بمعنى أنه غير جدير بالاهتمام والعلاج. إننا جميعًا نتعجل لنسلب أنفسنا الحق في المعاناة!

منذ القرن الرابع قبل الميلاد، صرح الفيلسوف اليوناني أفلاطون أن "كل أمراض الجسم تأتي من العقل أو الروح". فقد كان الناس على مر العصور يستجيبون لمشاعرهم بشكل جسدي، فهم يبكون في الفرح والحزن، وتشحب وجوههم عند الخوف، وتحمر عند الإحراج والغضب ويتقيئون إذا أصابهم الرعب الشديد، أو رأوا شيئًا مقززًا، ويرتعدون عند الكرب. ولم يكن هناك من يربط بين ما يعانيه العقل والجسم إلا الشعراء والفلاسفة. واللغة، نظرًا لأنها أكثر ميلًا إلى الحدس والبديهة منا، مليئة بالأفكار المعبرة عن الارتباط الحقيقي بين عقولنا ومشاعرنا وأجسامنا:

"قلبي مثقل بالهموم".

"أشعر أني خفيف كالريشة عندما أكون سعيدًا".

"أشعر وكأن هناك صخرة تُطبق على صدري".

"إنها مقيدة بالعُقَد".

ما الذي تشعر به بدنيًا وانفعاليًا؟ أين تشعر بالتوتر في جسدك عندما تعاني من الخوف أو الغضب أو العصبية؟ (أين تشعر بالفرح أو بالإشباع أو بالمتعة؟ لقد بدأت بالفعل -مع نقاط المتعة- في إنتاج المشاعر المرغوب فيها في الوقت والمكان الذي تحدده. ولكن عليك أولًا أن تتعامل مع المشاعر السلبية، مع العقبات التي تمنعنا من الاستمتاع بقوتنا والكاريزما الخاصة بنا، وتمنع تدفق التوافق الحيوي مع الآخرين).

فيما يلي بعض المشاعر الجسدية التي يخبرني بها معظم المشتركين في الحلقات الدراسية الحرة والجلسات الاستشارية الخاصة، عندما يشعرون بالتوتر أو العصبية أو الحزن، سواء أمام الناس أم وحدهم:

آلام في المعدة

توتر في الكتفين والعنق من الخلف

انطباق الكفين
تشابك الركبتين
توتر في المعدة
رعشة
تعرق الكفين
انسداد الحنجرة
آلام في أسفل الظهر
ارتعاش الساقين
الخفقان السريع للقلب
جفاف الفم، أو إفراز كمية كبيرة من اللعاب
ارتفاع الصوت أو اهتزازه أو ضعفه
الشعور بالوهن
الغثيان
الدوار
الشعور بصداع شديد في الصدغين
ارتفاع درجة الحرارة، أو احمرار الوجه
الاضطرار فجأة للذهاب إلى دورة المياه
الشعور ببرودة اليدين وأصابع القدمين والأنف
عدم القدرة على السمع بوضوح
عدم القدرة على الإبصار بوضوح
انهمار سيل من العرق مع الشعور بالبرودة
تعرق الإبطين
وجع في الرأس
صعوبة التنفس
ضيق في الصدر

من الواضح إذن أنهم يعانون من أعراض بدنية كثيرة!

في حين أن الأعصاب اللاإرادية تتوتر، وتشد العضلات، تسرع ضربات القلب وتنقبض الأوعية الدموية، مما يرفع ضغط الدم، ويكاد يسد الأوعية الموجودة تحت الجلد تمامًا. كذلك قد تلتوي عضلات الوجه من الألم، ولكن المعدة والأمعاء تتوقف مؤقتًا عن الهضم. وترتخي العضلات المتحكمة في الأمعاء والمثانة، مما يجعل الكثيرين يشعرون بالإحراج (على حد قولهم: "خشيت أن أتبول على نفسي!")، حتى أن الجنود المذعورين من المعركة قد يفقدون السيطرة تمامًا على الأمعاء.

في حين يحدث كل هذا، تستحث الأعصاب اللاإرادية الغدد الكظرية لإفراز نحو ثلاثين هرمونًا، وهذا من الأعراض المؤكدة (في التجارب المعملية) للضغط العصبي. فيرتفع مستوى الكوليسترول دون أن تأكل أي شيء! يتم إنتاج الإيبينيفرين، الذي يُعتقد أنه يرتبط بالخوف، ويحدث ما نطلق عليه "تدفق الأدرينالين". وهذا ليس سيئًا تمامًا، فهو يساعد في لحظات الخطر، حتى تستطيع أن تقفز مسافة أعلى أو تحمل أثقالًا أكثر أو تجري بسرعة أكبر أو يكون رد فعلك أسرع. ويشعر الكثير من الفنانين والموسيقيين والرياضيين بهذا الشعور في أفضل حالاتهم.

ولكن المشكلة هي أن أجسامنا تدخل في حالة من الضغط العصبي كرد فعل معقد وطويل- *حتى إذا لم يكن هناك خطر جسدي* تتعرض له أو تهديد أو احتياج حقيقي لذلك- إذا لم نستطع أن نعيدها إلى حالتها الطبيعية سواء بمواجهة الموقف الضاغط أو الهروب منه.

فقد يقول لك رئيسك في العمل: "هذا التقرير متأخر. ولا أحب طريقتك في تولي المشروع!" وفجأة تشعر بجفاف فمك، وبسرعة ضربات قلبك؛ وهذا ما يُطلق عليه متلازمة "القتال أو الهروب". أو يقول لك صديقك أو زوجتك: "لما تعاملني بهذا الأسلوب؟"، أو ينظر لك أحدهم باشمئزاز، أو يخرج أهم شخص في الغرفة منها أثناء إلقائك لعرضك التقديمي، أو تخاف من إلقاء خطاب في قاعة مليئة بالجمهور، هناك آلاف العوامل الصغيرة والكبيرة التي يمكن أن تثير ردود الأفعال هذه. خلاصة القول: إن مشاعرك تسبب تغيرات فسيولوجية حقيقية. تخيل ما يفعله في جسمك حضور غداء عمل مشحون بالضغط العصبي، فأنت تفكر وتأكل وتكون مستعدًا طوال الوقت، ولا عجب أن الكثير من المديرين التنفيذيين يصابون بالقرحة.

وأؤكد لك أنك إذا استخدمت كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، وانتبهت إلى الأشياء البسيطة، إلى جانب شعورك بما يحدث في جسمك، فسوف تنجح لا محالة. فثمة عدد مدهش من الأشخاص الذين لا يفكرون في أجسامهم إلا عندما تنهار. ويندهشون عند اكتشاف أن أجسامهم لا تكذب مطلقًا. فإذا ما احترمنا الإشارات الجسدية، كما تعلمنا أن نحترم الإشارات الانفعالية، يمكننا أن نمهد الطريق للتركيز واستخدام الكاريزما الخاصة بنا.

إن ردود الأفعال تختلف من فرد لآخر، لذلك فإن ما يزعجك قد لا يؤثر مطلقًا في شخص آخر، والعكس صحيح. كما أن ما أزعجك منذ عام مضى، قد لا يؤثر فيك بشدة اليوم، وما تجده محفزًا لك في أحد الأوقات، قد يمثل عامل ضغط في وقت آخر. فلا تحكم على نفسك أو تغضب إذا حدث هذا. فكل ما يفعله إطلاق الأحكام هو منعك من أن تكون على وعي بالضغط العصبي، ثم تعترف به، ثم تنفس عنه. فالإحساس بما يحدث في الجسم له قيمة كبيرة جدًا، وهو مهارة يجب اكتسابها.

العيون الثلاثة

إن لدينا طرقًا كثيرة مختلفة "لرؤية" الأشياء.

وقد كتب الفيلسوف بونافينتور، وهو أحد الفلاسفة المفضلين لدى المتصوفين الغربيين، أن البشر يمتلكون "ثلاثة عيون"، أي: ثلاثة طرق لاكتساب المعرفة.

"عين الجسد" ترى العالم الخارجي الذي يتكون من المكان والزمان والجماد والكائنات الحية. وتمتلك الحيوانات أيضًا عين الجسد، فإذا رميت عصا على الأرض، سيستجيب الكلب؛ بينما لا تستجيب الصخرة. أما "عين العقل" فلها علاقة بالفلسفة والمنطق والعقل نفسه. فأنت لا تستطيع أن تشم أو تتذوق الرياضيات، ولا يمكن لأحد أن يرى الجذر التربيعي، ولكن لا ينكر

أحد أن هذه الحقائق العقلية قد غيرت عالمنا المادي بشدة. أما العين الثالثة، فهي "عين التأمل" وهي تسمو بالعالم العقلي، وتمنحنا إحساسًا بالتوحد مع الكون، هذه التجربة التي مررنا بها جميعًا في وقت من الأوقات في حياتنا، ولكننا نعجز عن التعبير عنها أو صياغتها بالكلمات. ويطلق عالم النفس أبراهام ماسلو على هذه اللحظات "تجارب الذروة". أما كارل يونج فقد تحدث عن "الوعي المحيطي".

وقد وصف لورانس ليشان في كتابه "الوسيط والمتصوف والطبيب" The Medium, the Mystic, and the Physicist العامل المشترك الذي يجمع بين الثلاثة في أفضل حالاتهم: فأحدهم لا يدرك نفسه ككيان منفصل عن بقية العالم؛ بمعنى أن هناك نوعًا من الوحدة. فالماضي والحاضر والمستقبل يجمعهم شيء واحد. وبالنسبة لبعض الناس، قد تكون هذه تجربة روحانية؛ وبالنسبة للبعض الآخر يأتي هذا الإحساس بالوحدة عندما يشعر الإنسان بالحب، أو عندما يمثل أو يستمع إلى الموسيقى أو يتواصل بود مع الطبيعة أو يجري. بل إن بعض الناس مروا بهذا الإحساس تحت تأثير الأدوية، فمرضى السرطان في المراحل الأخيرة الذين يعطون LSD يشعرون بنوع من السلام والهدوء والتوحد المحيطي مع الكون، حتى إذا لم يكن لديهم اعتقادات أو خلفية دينية.

(في هذه اللحظة، أغلق عينيك، وتنفس بعمق، وارجع بذاكرتك إلى مكان شعرت فيه بالسعادة والاسترخاء التام. واستغرق فيه بكل تركيزك لبضعة دقائق)..

هذه التجربة الخاصة بالحقيقة المطلقة التي تأتي عبر "عين التأمل" نعرفها أيضًا باسم "التدفق"، وهو مصطلح صاغه ميهالي سيكزينتميهالي. عندما تشعر بالكاريزما الخاصة بك، فأنت في حالة "التدفق".

متلازمة التكيف العام لسيلي

وصل دكتور هانز سيلي، باحث الضغط العصبي الكندي الشهير إلى تتابع تفصيلي لردود أفعال الضغط العصبي، أطلق عليه متلازمة "التكيف العام".

الجزء الأول أو "رد الفعل التحذيري" يماثل إلى حد ما رد فعل "القتال أو الهروب". فكل ضغط إضافي يجعل من الصعب تحمل أي شيء. فربما كنت قد تشاجرت مع زوجتك على الإفطار، ثم ذهبت إلى عملك سيرًا على الأقدام، وكان الجو ساحرًا؛ وعلى الرغم من أنك اعتقدت أنك قد استعدت هدوءك بالكامل مرة أخرى، فعندما تأخر المصعد في المبنى عن الظهور، تشعر فجأة بالغضب مرة ثانية لدرجة أنك تكاد تصرخ في وجه أي شخص تقابله، وسواء صرخت أم لا، فإنك تشعر بالرغبة في أن تفعل. أما الجزء الثاني، وهو "مرحلة المقاومة"، ترجع وظائف الحيوان التي يقع تحت الضغط إلى طبيعتها (في التجارب المعملية)، وترتفع المقاومة لأي مثيرات للغضب. فإذا استمر الضغط العصبي الشديد فقد تبدأ (المرحلة الثالثة والأخيرة)، وهي الوهن الشديد. هذه المرة، عندما تظهر الأعراض التحذيرية لا يمكن الشفاء منها، ويموت الحيوان الذي تُجرى عليه التجربة في المعمل.

وبدلًا من أن تحصل على المزيد من الأكسجين تشعر بأنك تحت ضغط أقل، وبأن حواسك لا تحصل على كم المعلومات الذي تحصل عليه في العادة. بشكل عام، أنت تعاني في الحقيقة من عدم القدرة على القيام بوظائفك كاملة. إن أجسامنا تحصل على الإشارات مختلطة، فعندما لا نستطيع أن نقاتل أو نهرب، فإن تراكم الأعراض يتوقف عن القيام بوظيفته. ويضيف المجهود

الذي تبذله لإخفاء ما تشعر به إلى الضغط الذي ترزح تحته. كما يرفع الإنكار العبء الفسيولوجي والانفعالي للضغط العصبي. والآن نستطيع أن نفهم السبب في أن معظم الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول يمكن إرجاع السبب فيها لأمراض تتعلق بالضغط العصبي (وذلك وفقًا للجنة مجلس الشيوخ الأمريكي المعنية بشئون التغذية والاحتياجات الإنسانية، والتي يرأسها جورج ماكجافرن). يموت واحد من كل ثلاثة رجال، وواحدة من كل خمس سيدات بمرض القلب أو السكتة الدماغية قبل بلوغ الستين (مما لا شك فيه أن هذه النسبة ستزيد بالنسبة للنساء؛ نتيجة لحصول النساء على عدد أكبر من المناصب العالية في التدرج الوظيفي).

قام طبيبان نفسيان من كلية الطب بجامعة واشنطن، وهما توماس هولمز وريتشارد راهي بعمل مقياس للضغط العصبي حتى يستطيع الناس قياس مدى الضغط الذي يشعرون به في حياتهم خلال فترة السنتين السابقة لإجراء الاختبار. فإذا كان إجمالي النقاط التي تحصل عليها لكل سنة ١٥٠ أو أقل، فهناك احتمال ٣٠ ٪ أن تمرض في السنتين القادمتين. أما إذا كان إجمالي الدرجات من ١٥١ إلى ٢٩٩ فهناك احتمال ٥٠ ٪. وحذار إذا كان المجموع ٣٠٠ أو أكثر، لأن هذا يعني أن نسبة تعرضك للمرض تصل إلى ٨٠ ٪. كما أن احتمال التعرض لأمراض خطيرة مثل السرطان والقلب والذهان يصبح أعلى بالنسبة لمن يكون إجمالي درجاتهم أعلى من ٣٠٠.

ما الهدف من إخافة نفسك؟

الإدراك والاعتراف، تذكر هذين المفتاحين جيدًا. إذا أدركت الوقت العصيب الذي مررت به (انفصالك عن زوجتك أو تغيير وظيفتك ثلاث مرات، إلخ)، فإن هذا الإدراك وحده يقلل الضغط العصبي الذي تشعر به! كما أن الأحداث الإيجابية مثل: شراء منزل والحصول على مكافأة أو التزوج تحمل أيضًا في طياتها قدرًا من الضغط. وكما أشار ويل روجرز: "إننا نعرف أشياء كثيرة لم نكن نعرفها من قبل، ولكننا لا نعرف طريقة منعها من الحدوث".

وقد بينت الاختبارات في المصانع أن العمال الذين كانوا على وشك الزواج كانوا يرتكبون أخطاء أكثر من المعتاد خلال الأسبوع أو الأسبوعين السابقين لحفل الزفاف!

وقد طلب هولمز وراهي من أربعمائة رجل وامرأة من أعمار وديانات وحالات اجتماعية مختلفة أن يقارنوا الزواج باثنين وأربعين حدثًا آخر (من المعروف وفقًا للاختبارات المعملية أنها أحداث جالبة للضغط العصبي) وأن يعطوا لكل حدث قيمة رقمية أعلى أو أقل من خمسين. كان الزواج يستخدم كنقطة مقارنة، نظرًا لأن أكثر أنواع الضغط العصبي حدة يبدو أنها تأتي من العلاقات الأسرية.

انظر الصفحة التالية، واحسب عدد النقاط التي تنطبق عليك ثم اجمع نقاطك الإجمالية.

وقد وضّح النقاد أن مقياس هولمز-راهي يبدو أنه يؤكد بشدة على المشاكل الذكورية. فالأحداث المهمة في حياة المرأة مثل سن اليأس واستئصال الثدي لم يأت على ذكرها مطلقًا.

مرت سالي إم.. في فترة عامين بتجربة رحيل ابنها إلى الجامعة وترك زوجها لها. كما إنها خضعت لعملية استئصال الرحم، وعادت إلى العمل كصاحبة مكتبة. وعلى الرغم من أن كل الأزمات التي مرت بها قد تخطتها بنجاح، ولكنها عندما بدأت في التأمل كجزء من الحلقة الدراسية الحرة عن الكاريزما شكت من أن كل هذه الأحداث قد أرهقتها؛ وأنها كانت ناعسة طوال الوقت. لقد جعلها التأمل تدرك حقيقة الشعور بالضغوط المتراكمة في حياتها. لقد كانت

مقياس هولمز - راهي للضغط العصبي

الحدث	عدد النقاط
موت الزوج أو الزوجة	١٠٠
الطلاق	٧٣
انفصال الزوجين	٦٥
قضاء فترة في السجن	٦٣
موت أحد أفراد العائلة المقربين	٦٣
الإصابات أو الأمراض الشخصية	٥٣
الزواج	٥٠
الطرد من العمل	٤٧
المصالحة الزوجية	٤٥
التقاعد	٤٥
تغيير الحالة الصحية لفرد من أفراد الأسرة	٤٤
الحمل	٤٠
المشاكل الجنسية	٣٩
دخول عضو جديد في العائلة	٣٩
حدوث تعديلات في مكان العمل	٣٩
تغير الحالة المالية	٣٨
وفاة أحد الأصدقاء المقربين	٣٧
تغيير في نوع العمل	٣٦
تغيير في عدد الخلافات الزوجية	٣٥
رهن أو قرض يزيد عن ١٠ آلاف دولار*	٣١
حبس الرهن أو القرض	٣٠
تغيير في مسئوليات العمل	٢٩
مغادرة الابن أو الابنة للمنزل	٢٩
حدوث مشاكل مع أهل الزوج أو الزوجة	٢٩
تحقيق إنجاز ضخم على الصعيد الشخصي	٢٨
بدء عمل الزوج أو الزوجة	٢٦
بدء أو إنهاء الدراسة	٢٦
تغير ظروف الحياة	٢٥
إعادة النظر في العادات الشخصية	٢٤
حدوث مشاكل مع الرئيس في العمل	٢٣
تغيير ساعات أو ظروف العمل	٢٠
تغيير محل الإقامة	٢٠
تغيير المدرسة	٢٠
تغيير العادات الترفيهية	١٩
تغيير الأنشطة المتعلقة بالعبادة	١٩
تغيير الأنشطة الاجتماعية	١٨
رهن أو قرض يقل عن ١٠ آلاف دولار*	١٧
تغيير عادات النوم	١٦
تغيير عدد الاجتماعات الأسرية	١٥
تغيير العادات الغذائية	١٥
العطلة	١٣
الأعياد	١٢
المخالفات البسيطة للقانون	١١

*وفقًا للاقتصاد الحالي، يكافئ المبلغ الأصلي ١٠ آلاف دولار مائة ألف دولار.

الضغوط الهائلة التي مرت بها تتطلب منها أن ترتاح وأن تصلح نفسها. وإذا لم تكن قد بدأت في التأمل، كانت في الغالب ستعاني من انهيار جسدي؛ لأنها كانت تقود نفسها دون راحة أو حتى إدراك لما كانت تشعر به حقيقة. وبعد شهر أو نحوه، وجدت أنها لم تعد تحتاج للنوم بكثرة؛ وجعلها التأمل تتمتع بطاقة متجددة، كما كانت من قبل.

غالبًا ما يتعامل الناس مع الأزمات غير العادية بنجاح ملحوظ، وكأن الجسم يعرف أنه لا يستطيع احتمال الانهيار؛ فأحيانًا يعتمد البقاء في حد ذاته على قدرتنا على ألا ننهار. في أثناء الحرب العالمية الثانية، تخطى أحد أصدقائي مغامرات تقشعر لها الأبدان: الهروب من معسكر العمل الإلزامي؛ شارف على الموت بالرصاص والقنابل وحقول الألغام؛ وفقد أبويه ومعظم أقاربه وأصدقائه. وكان يعيش على الخبز الجاف واللحم المقدد، الذي استطاع أن يحمله في جيبه. *ولم يصب حتى بنزلة برد*. مثل هذه الحكايات ليست مستغربة، فهذه القوة الخارقة يبدو أنها آلية دفاع عادية. وبعد زوال الخطر، يمكننا أن نحتمل الانهيار.

وغالبًا ما تظهر أفضل صفات الشعوب في الأزمات القومية والدولية. فشدة الخطر توفر فرصًا أكبر لتقديم الخدمات وللتصرف والشعور كإنسان جدير بالاحترام (الرمز الصيني لكلمة أزمة هو عبارة عن تجميع رمزي الكلمتين خطر وفرصة). وفي أثناء حرب لندن، عايش الشعب الإنجليزي أفضل حالاته.

لقد سمعنا جميعًا قصصًا عن أعمال بطولية خارقة قام بها أشخاص عاديون في لحظات استثنائية: امرأة لا تستطيع السباحة تقفز من سفينة لإنقاذ ابنها من الغرق، أو رجل يجد في نفسه القوة ليرفع سيارة لينقذ حياة صديقه الذي حبس تحت الحطام. في مثل هذه الأوقات، يبدو أننا نتمكن من الوصول إلى مخازن للقوة داخلنا تقترب من المعجزات. ويبدو أن الرضا الناجم عن تلبية مثل هذه التحديات يزيل الكثير من الضغط السلبي للأزمة. ولكنك إذا عشت حياتك كلها كمعركة طويلة غير معترف بها (أو عانيت من خسائر عاطفية شديدة)، فإنك لا تعرف أي دمار تلحقه بجسمك. إن المعاناة من الضغط العصبي لفترة طويلة *دون معنى واضح يمكن إدراكه* يمكن أن تكون مدمرة، بل قاتلة في بعض الأحيان.

تتسبب الأحداث السعيدة في الضغط العصبي أيضًا. فإذا عانيت من سرعة الغضب أو سرعة الانفعال بعد حدوث شيء مثير أو مبهج في حياتك -مثل الفوز بجائزة أو إنجاب طفل أو الحصول على ترقية- فاعلم أن هذا التغيير هو ما يؤثر عليك. بالطبع، نرغب جميعًا في أن نمر بهذا النوع من الضغط العصبي وليس الآخر! على سبيل المثال: ابتسم أحد الطلبة ابتسامة عريضة، وقال: "حسنًا، أستطيع التعامل مع هذا". عندما سألته عما سيشعر به إذا فاز باليانصيب.

يمكن أن يسهم أي شيء في الضغط العصبي الذي نعاني منه، ومن المهم أن تعرف ما تشعر به، إذ إن الاعتراف وحده يمكن أن يخفف المشكلة، حتى إذا لم يتغير أي شيء آخر. كما أن التفكير بصوت عالٍ مع شخص متعاطف يخلصك من الضغط العصبي. ويمكنك أن تقوم بإعداد مخزن التوتر الخاص بك إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام، *فالتواصل مع النفس هو خط الدفاع الأول أمام الضغط العصبي*. وثمة بعض مصادر التوتر التي ينبغي أن نبحث عنها كل يوم. وبعضها ينبغي أن تبحث عنه من حين لآخر. إن الأمر أشبه بصيانة سيارتك. فعادةُ ملاحظة الضغط العصبي تمكنك من التواصل أكثر حتى تستطيع إحداث التغيير والتعامل مع المواقف غير المتوقعة (أن تكون متمركزًا ومتحركًا في الوقت نفسه).

كل شيء في العالم يتحرك. والأمان الوحيد هو ألا تقف في مكانك وتقاوم، وإنما أن تحافظ على مركزك حتى تستطيع أن تتكيف مع الأحداث بالطريقة التي تناسبك. ونحن نشعر بذلك دائمًا عندما يحدث. وهنا يكمن تناقض جديد: فالأشخاص الذين يتمسكون بالأفكار القديمة أو طرق التعامل مع الأشياء القديمة يجدون أنفسهم في حيرة شديدة من التغيرات التي تحدث في العالم من حولهم، ويعلمون ذلك عندما يجدون أنفسهم لا يتغيرون معه.

هل الأفكار القديمة ترهقك؟

"لا أعلم... شباب اليوم ليسوا جيدين." ..

"الأطفال يجب رؤيتهم، وليس الاستماع إليهم".

"المرأة بحاجة إلى رجل يحميها".

"ما الفائدة، لا يمكنك أبدًا التغلب على النظام السائد".

التشاؤم هو إدراك الجانب المظلم من الحياة، وليس الحياة كلها. فإذا كان اتجاهك العام متشائمًا، فهذا يعني على الأرجح فقد القدرة على السيطرة على نفسك. ولكن التغلب على المأساة الشخصية يمكن أن يكون ملهمًا وجذابًا في حد ذاته.

على سبيل المثال: كلنا نتذكر الممثل كريستوفر ريف الذي قام بدور سوبرمان الشهير. أصيب كريستوفر بالشلل في نصف جسمه الأسفل بعد حادث ركوب خيل مروع، ولكنه لم يستسلم وأصبح الآن مخرجًا سينمائيًا، ومن الدعاة المتحمسين لحقوق المعاقين. (بالطبع ساعده على ذلك أنه كان بالفعل ثريًا ومشهورًا، ولكن هذا وحده لم يكن ليجعله شخصية بطولية تتمتع بالكاريزما).

عندما تقوم بتحديد موقع الكاريزما الخاصة بك وتثق في حدسك، فإذا لم تستطع وقتها التحرك في أحد الاتجاهات، فأؤكد لك أنك ستجد طريقة جيدة لتتحرك في اتجاه آخر. وسوف تجري مع العالم، حتى إذا كنت بدون ساقين.

وعندما تعرف أن العالم سيسعى نحوك ويقابلك على الأقل في منتصف الطريق، فسوف تتمكن من أن تتصرف "كما لو". حاول أن تتصرف "كما لو" كنت واقعًا في الحب ليوم واحد. ما الشعور الذي تشعر به؟ قبول الذات والبهجة والشعور اللطيف بحدوث أشياء جميلة في الحاضر وفي المستقبل، كل هذا سيغير شعورك تجاه كل لحظة في يومك. وسوف يلاحظ الآخرون مدى تحسن مظهرك: "هل ذهبت في إجازة؟ أم أنك قد وقعت في الحب؟"

الطاقة وقوة الحياة والشهية والحماس، إننا نحتاج لمئات الطرق لكي نثير هذه الصفات الجميلة في نفوسنا؛ لأن هذه الصفات هي المادة الحقيقية للكاريزما الشخصية.

والآن، كيف تفحص مخزن التوتر الخاص بك؟ الفئات الأساسية هي الجسم والنفس والجانب العقلي والعاطفي والاجتماعي (وأنا مدينة بمعظم هذه المعادلة لسيدني ليكر مؤلفة كتاب "الطريقة الطبيعية للتحكم في الضغط العصبي" Natural Way to Stress Control).

ثمة نوعان من التوتر ينبغي أن تلاحظهما. الأول: هو التوتر الناجم عن الطوارئ. وسوف أعطيك الإسعافات الأولية لبعض المشاكل الأكثر شيوعًا، والتي تسبب هذا النوع من التوتر. أما الثاني فهو ذو نطاق أوسع؛ فهو يتعلق بالأحكام السلبية التي نتجت عن الرسائل السلبية القديمة

وكيف تؤثر على عقلك وجسمك وهويتك الاجتماعية. وتعتبر كل الأعراض التي تشعر بها مهمة ومفيدة كمصادر للمعلومات.

عندما تدرك أن كل شيء ذو صلة، يمكنك أن توجّه تدفق الطاقة في اتجاه تعزيز الكاريزما الخاصة بك، وذلك بالتخلص من كل العقبات الموجودة في الطريق. وسوف تصبح بارعًا في عمل تغييرات صغيرة تنتج شعورًا مختلفًا، شعورًا بالسيطرة والسيادة. فوفقًا لما قاله باكمنستر فولر: "المهم فعلًا ليس أبدًا ما يبدو أنه يحدث". فسواء قررت أن تنزل على السلم عدوًا في المبنى الذي تسكن فيه بدلًا من أن تستقل المصعد، أو تمتنع تمامًا عن تناول السكر، وتقلل من تناول الملح أو تمارس تدريبات التاي كي أو تستمع إلى موسيقى الغرفة، أو حتى تذهب إلى عملك سيرًا على الأقدام من طريق مختلف، فمجرد اختيارك للتغيير يقلل الضغط العصبي، ويفتح القنوات للكاريزما الخاصة بك، قنوات الجاذبية والاستمتاع بالحياة.

عندما ملأ الأشخاص الذين اشتركوا في الحلقة الدراسية الحرة الخاصة بي الاستبيانات، كانت النسبة الأكبر منهم (حوالي ٧٠ ٪) يقولون إنهم يشعرون بالتوتر في الحنجرة أو العنق أو الرأس أو الكتف أو الصدر. عندما تتذكر أن هذه الأماكن هي التي يخرج منها الكلام، تصبح هذه الأجوبة مفهومة جدًا. و ٣٠ ٪ كانوا يشعرون بتقلصات في المعدة (والبعض كانوا يشعرون بأعراض أخرى). لذا فيما يلي الإسعافات الأولية للتخلص من التوتر الناجم عن الطوارئ.

التخلص من التوتر الناجم عن الطوارئ

عندما تواجه موقفًا صعبًا، توقف، واكتشف الشعور الذي تشعر به (الأعراض البدنية والعقلية)، وابدأ في التنفس ببطء شديد. صف مشاعرك بالكلمات والألفاظ، بصوت عال إذا أمكن أو في عقلك إذا لم تستطع عمليًا. وسوف تشعر بتحسن بعد دقائق.

في الصفحة التالية سوف تجد مقياسًا آخر لتقييم الضغط العصبي. وفيما يلي الدرجات الخاصة بهذا المقياس (كل درجة تبين مدى صحة العبارة، أو قدر الوقت الذي تعتقد أن هذه العبارة صحيحة فيه *بالنسبة لك*):

٠ = ليست صحيحة بالنسبة لي مطلقًا
١ = صحيحة إلى حد ما، أو صحيحة لجزء من الوقت فحسب
٢ = صحيحة نسبيًا، أو صحيحة لنصف الوقت تقريبًا
٣ = صحيحة فعليًا، أو صحيحة لمعظم الوقت
٤ = صحيحة طوال الوقت

عامل الضغط العصبي الشخصي (PSF) الذي يساوي ٥ يشير إلى حياة خالية من الضغط العصبي. أما عامل الضغط العصبي الشخصي الذي يساوي ١٥ فيشكل إعاقة مؤكدة لسلامتك الانفعالية، والذي يساوي ٢٥ يشير إلى إعاقة خطيرة، والذي يساوي ٥٠ أو أكثر يشير إلى وجود مشاكل انفعالية خطيرة وخطر محدق على الصحة. إن الوصول إلى حالة من التقدير السليم للذات هو بالتأكيد العلاج الأكثر فعالية للتخلص من الضغط العصبي.

كيف تغير كيمياء وعيّك؟

من السهل أن تفعل هذا ولكنه فقط يتطلب منك الإدراك والممارسة؛ لذلك تدرب قبل أن تمر بمشكلة حادة.

عبارات الضغط العصبي*

____ ١. أشعر بالضآلة وافتقاد الكفاءة بالمقارنة بالآخرين.
____ ٢. أشعر بأنني عديم القيمة وأشعر بالذنب عندما أتعرض للنقد أو الإدانة.
____ ٣. أصاب بالإحباط بسهولة.
____ ٤. أنا في حاجة ماسة لإثبات قيمتي وأهميتي.
____ ٥. أنا قلق بشأن مستقبلي.
____ ٦. لدي صعوبة في اتخاذ القرارات والالتزام بها.
____ ٧. أخاف من الموت.
____ ٨. أشعر بالغضب بسهولة.
____ ٩. أحتقر الأشخاص الذين لا يفعلون ما ينبغي أن يفعلوه.
____ ١٠. أنزعج بشدة من التوقعات المحبطة.
____ ١١. لدي احتياج ماس للتحكم في الآخرين والسيطرة عليهم.
____ ١٢. ألوم نفسي على أخطائي وهزائمي.
____ ١٣. لدي احتياج قوي للقبول والاتفاق.
____ ١٤. أنا معتاد على تأجيل ما يجب أن أفعله.
____ ١٥. لدي حاجة ماسة للحصول على قبول الناس لي.
____ ١٦. أخاف من الشروع في المساعي الجديدة.
____ ١٧. لدي حساسية من الضغوط الاجتماعية.
____ ١٨. لدي خوف شديد من الفشل.
____ ١٩. لا أستطيع الاعتراف بخطئي.
____ ٢٠. أنا أقلق على من أحبهم.
____ ٢١. أشعر بالضغط نتيجة تحمل المسئولية.
____ ٢٢. أخشى أن أسمح للآخرين برؤية شخصيتي الحقيقية.
____ ٢٣. لدي حاجة قهرية للوفاء بتوقعات الآخرين.
____ ٢٤. لدي حاجة قهرية للفوز.
____ ٢٥. أنا نافذ الصبر وأقلق بشأن إتمام المهام في وقتها المحدد.

____ عامل الضغط الشخصي (PSF) (مجموع كل هذه الدرجات)

* Stress Inventory No. 25. Copyright H. L. Barksdale. Courtesy of Barksdale Foundation, Laguna Beach, CA 92651.

١. اجلس واحسب عدد أنفاسك لمدة دقيقة (احسب كل نفس كشهيق واحد وزفير واحد). معظم الناس يتنفسون حوالي ١٢ إلى ١٨ نفسًا في الدقيقة. إذا كان معدل التنفس الخاص بك أعلى، فأنت تقع تحت ضغط شديد. وإذا كنت تتنفس ٧ مرات في الدقيقة أو أقل، فأنت تعتبر أكثر هدوءًا ورباطة جأش، وسوف تكون كذلك بالفعل.

٢. والآن، قم بإبطاء معدل تنفسك بإرادتك.

بالون التنفس

قم بالزفير مخرجًا كل الهواء الموجود في رئتيك بتنهيدة كبيرة ومسموعة (خاصة إذا كنت تشعر بالضغط العصبي بالفعل) واحتفظ برئتيك خاليتين لعدة ثوانٍ. تخلص من كل الضيق الذي

تشعر به في وجهك وعنقك وفكك وكتفيك ورأسك وظهرك وصدرك وبطنك. وأثناء خروج الهواء عبر أنفك، تخيل أنك تنفخه كما لو كنت تنفخ بالونًا من أسفل (البالون هو أسفل بطنك).

تخيل أن البالون جميل جدًا؛ باللون المفضل لديك (أي لون يخطر ببالك أولًا). لا تهتم بالعملية الفسيولوجية الفعلية؛ فهذا التخيل يمنحك القدرة على أن تتخلص من الضغط العصبي فورًا، ويزيل تراكم حامض اللبنيك من عضلاتك المشدودة، ويهدئ جسمك كله، ويوفر له الأكسجين والحيوية مرة أخرى في غضون ثوان معدودة.

تمهل.. تأكد من أن كتفيك قد استرخيا.

قم بالزفير بانتظام وببطء لتصل إلى سبع مرات في الدقيقة. وانظر إلى البالون ينكمش ببطء أثناء الزفير.

احتفظ بهذا الوضع حتى تعد إلى رقم ١ ثم ابدأ ثانية.

استمر في هذا التمرين لمدة خمس دقائق أو إلى أي فترة تريدها.

في الفصل ٦، سوف أشرح لماذا يعتبر هذا التمرين سلاحًا سحريًا يمكنك استخدامه في أي وقت وفي أي مكان. *من المهم أن تمارس هذا التمرين عندما لا تكون في حاجة إليه* حتى يصبح سهلًا وطبيعيا بحيث تستطيع القيام به وقتما تشاء، دون أن تمنحه كامل انتباهك. إن التركيز على شيء يعتبر في العادة عملية آلية بالكامل أمر غير معتاد بالنسبة لمعظم الناس، لذلك من الضروري أن تتدرب عليه في وقت فراغك. بهذه الطريقة ستكتشف الشعور الناجم عنه، وإلا لن تتذكر أبدًا، في ظل الرعب والإثارة والتوتر والأزمة أن تتنفس ببطء. فسوف يقول عقلك الواعي على الأرجح: "أوه، اخرس واتركني لشأني، لدي أشياء مهمة أتعامل معها، لا تزعجني بالتنفس أيضًا. لدي ما يكفيني من المشاكل!"

ثمة إحساس كامن في مكان ما من نفوسنا أن التنفس السريع يساعدنا على التعامل مع المشاكل؛ فبالتنفس السريع ندرك أن الموقف جد خطير. إننا نقترب بشدة من المشكلة والأمر الطارئ لدرجة أننا نكاد ندفعه بنفسنا، فثمة شعور ما يجعلنا نصدق أن هذا سيفيد. هل تتذكر آخر فيلم رأيته لجيمس بوند عندما كان كل الجمهور يمسكون أنفاسهم ويقولون "آه-أوه" كما لو كان هذا يمكن أن يساعد البطل؟

إذا كنت تدفع حملًا ثقيلًا مع عشرين شخصًا آخرين، فإن تنفسك السريع يمكن أن يساعد على تحريكك لتنفيذ عمل بطولي يفوق قوتك الطبيعية. ولكن في معظم الوقت يؤدي حبس النفس أو التنفس بغير انتظام أو بسطحية -كما يفعل معظم الناس بلا وعي عند وقوعهم تحت ضغط- إلى زيادة صعوبة التعامل مع هذا الطارئ؛ لأن هذا يحرم عقلك من الأكسجين المتزايد الذي يحتاجه، والتوتر الذي يسببه هذا يتدخل أكثر وأكثر مع القدرة على تأدية الوظائف الذي صمم رد فعل الضغط العصبي الأصلي ليوفرها.

أما المكافئ العقلي للتنفس السريع المتوتر فهو القلق. فمعظم الناس يقلقون لأنهم يشعرون في عقلهم الباطن أن هذا القلق سيفيد؛ وهو يؤكد لهم طيبة قلوبهم واهتمامهم وتحملهم للمسئولية. ("إذا قلقت بشأن إتمام الوظيفة بكفاءة، فأنا أستحق ما يدفعونه لي في العمل". "إذا قلقت بشأن أطفالي، فأنا أب جيد").

وقال آرثر إل.: "أنا *أحتاج* للقلق لكي يحمسني على العمل حتى أستطيع أن أنجز المهام الموكلة إلي". كان معتادًا على تعاطي الفاليوم لكي يخفض مستوى قلقه إلى نسب يمكن التعامل

معها. وبعد أن بدأ تدريبات التنفس، وجد أنه لا يحتاج للقلق بعد الآن؛ كان منتجًا ومسترخيًا في الوقت نفسه.

للأسف الشديد، القلق مثله مثل التنفس السريع لا يؤدي مطلقًا إلى زيادة الإنتاج. فنحن عندما نتوحد مع الخوف والقيود، فإننا نقطع خطوط الإمداد التي توصلنا بالحدس، وسعة الحيلة والقوة الداخلية؛ لذلك قم بالتدريب على تمرينات التنفس عندما لا تكون مشغولاً بشيء آخر. وربما تندهش عندما تكتشف كالكثير من الناس، أن التنفس ببطء مخيف إلى حد ما، في البداية؛ لأنه يجعلك تدرك حقيقة أنك كائن فانٍ.

وقال بيلي آر.، وهو محامٍ رياضي شاب يشترك في الحلقة الدراسية الخاصة بي: "يا إلهي، إن التنفس ببطء عمل مجهد، فقد شعرت بالإجهاد عندما انتهيت. كانت معدتي مشدودة ومجهدة. لم أكن أستطيع الانتظار لكي ألتقط نفسي التالي، كان علي أن أستنشق أكبر قدر ممكن من الهواء". فسألته إن كان يعلم ما إذا كانت ولادته كانت متعسرة أم لا. فقال ببطء: "لا، ولكنني عندما كنت رضيعًا، كدت أموت من مرض معوي خطير وقطعوا جزءًا من أمعائي قبل أن أبلغ السنة الأولى من عمري". لقد احتفظ جسمه وجهازه العصبي بالذاكرة الجسدية لهذا المرض المبكر، وقد عكس تنفسه الخوف من الموت الذي كان ذاكرة طفولية مبكرة.

ابتكرت له تدريبًا تدليكيًا لطيفًا يقوم به بنفسه، والذي غيّر في عشرين دقيقة الطريقة التي يتنفس بها منذ ثمانية وعشرين عامًا. وبعد ذلك، استطاع أن يقوم بتمرين التنفس البطيء ويشعر بجسمه كله الاسترخاء والراحة التي يجلبها هذا التمرين.

أما مالكولم إن. فهو مرشح سياسي، كان رجل صناعة ناجح، وقد أتى إلي لأن أسلوب حديثه كان ركيكًا ومتقطعًا، ولم يكن يدل على السيطرة. كان مالكولم أيضًا يعاني من نمط تنفس غير منتظم، وفوجئ أيضًا عندما وجد أن التنفس البطيء أمر شديد الصعوبة بالنسبة له.

قال لي ببطء: "لا أدري لما يكون هذا صعبًا، ولكنني أجد نفسي أتوق للحصول على الهواء بعد الزفير الطويل، وأتمنى أن أستنشق نفسًا آخر في أسرع وقت ممكن. ولا أستطيع أن أدخله ببطء".

نظرًا لأنني لاحظت أن صعوبات التنفس في بعض الأحيان تكون نتيجة الولادات المتعسرة، فقد سألته إن كان قد عرف شيئًا غير عادي عن ولادته.

فأجاب بنظرة ملؤها الدهشة: "حسنًا، في الواقع، كدت أختنق عند ولادتي، فقد كان الحبل السري ملفوفا حول عنقي!" لقد كان في داخل هذا الرجل البالغ من العمر خمسة وخمسين عامًا رضيع مذعور يصارع من أجل التقاط أنفاسه كي يظل على قيد الحياة. بعد أن صرح بهذه الذكرى، استطاع أن يتنفس بسهولة أكبر. ولأول مرة في حياته تمكن من أن يتنفس ببطء وبانتظام. والمدهش أن هذا التغيير البسيط في التنفس جعله أكثر تركيزًا وحسّن قدرته على التواصل بالأعين. كان قد أشار إلى أن الناس يشتكون من أنه لا يستمع إليهم، وأن زوجته، التي كانت مراقبة جيدة له تنتقده؛ لأنه كان يداوم على النظر حوله أثناء حديث الناس إليه. وبمجرد أن أصبح التنفس البطيء المنتظم عادة غيّر من مستوى إدراكه، ووجد أنه يتمتع بصبر أكبر، وتمكن من أن يركز على الحاضر بدلًا من التفكير الدائم فيما حدث للتو أو ما سيحدث، وأصبح يستمع للناس بالفعل عندما يتحدثون إليه.

ومنحه هذا الفرصة لأن يلاحظ جملة الرسائل التي يتلقاها من الناس، وأصبح يجدهم أكثر لطفًا من مجرد كلماتهم، التي كان يميل لأن يتسرع ويكملها بالنيابة عنهم عندما يتحدثون إليه. لقد اكتشف الآن أنه يحصل على معلومات أكثر وضوحًا واكتمالًا من الناس، وكذلك يحصل على استحسانهم، فهم يشعرون بالإطراء من انتباهه الكامل ونظرته المركزة عليهم. لقد حدث له سلسلة من التغييرات الرائعة، وكلها بسبب تغيير طريقة تنفسه. وفي الحملة السياسية التالية كانت الكاريزما الخاصة به أكثر قوة، بل إنه فاز في الانتخابات!

وثمة عميل آخر وهو طبيب نفسي لامع في العقد الرابع من عمره، لاحظ لدهشته أن رد فعله في المرات القليلة الأولى التي مارس فيها تمرين التنفس البطيء كان هو الذعر. وقال بارتياح رائع في الأسبوع التالي:

"لقد قررت أن أواصل هذا التمرين حتى إذا مت في المحاولة، وكنت أشعر بخطورته الشديدة كما لو كنت أواجه احتمال الغرق. وقد زادني إحساسي بأني أستطيع اختيار تنفيذه قوة لأن أفعله مرارًا وتكرارًا، حتى لم يعد مخيفًا بالنسبة لي. وأنا أعرف الآن أني أستطيع السيطرة على أي خوف أعاني منه قبل إلقاء إحدى محاضراتي؛ لأنها لن تكون أبدًا تجربة أسوأ من هذه التجربة! وقد منحني هذا الإحساس بالقدرة على التحكم راحة شديدة. وأصبحت راضيًا جدًا عن نفسي؛ لأنني تمكنت من التغلب على ذعري".

وارتسمت على وجهه صارم الملامح ابتسامة انتصار، وبالتدريج ومن خلال هذا النصر الكبير تمكن من أن يحرر حس المرح والدعابة والاستمتاع بالكلام، وأصبح محاضرًا ناجحًا تحبه الجماهير.

التصرف في حالة التعجل

الآن أصبحت مستعدًا لأن تتعلم سلاحًا سريًا شديد الفاعلية ضد الضغط العصبي الناجم عن التعجل. فكلنا نمر بلحظات يكون لدينا فيها تسعة عشر شيئًا نريد أن نقوم بها ووقت قليل جدًا للقيام بها. وفيما يلي طريقة متميزة جدًا لكي تكون كفئًا وهادئًا ورابط الجأش وأنت متعجل. السر هو: كلما زاد تعجلك، زادت حاجتك إلى التنفس ببطء، حتى إذا وجدت مقاومة داخلية أو شعرت أنك يجب أن تقلق (فتجد صوتًا ينبعث من داخلك: "ماذا تفعل؟ يجب أن أتنفس بسرعة لكي أتحرك بسرعة أيها الغبي!").

وأفضل طريقة لكي تتدرب (قبل أن تقع تحت ضغط عصبي) هي أن تمشي أولًا ببطء ثم بسرعة شديدة. اشعر بالإحساس المركب لإبطاء التنفس وأنت تزيد من سرعة حركتك. تأكد من استرخاء كتفيك؛ لا يجب أن نرى أي دليل على أنك تتنفس بعمق. هناك نوع من المتعة التي تنبثق من هذا التنفس المتناقض. وسوف تشعر برضا عجيب في حقيقة أنك تبدو متعجلًا، ولا أحد غيرك يعرف أنك في الحقيقة تتحرك ببطء شديد (نظرًا لأن تنفسك يحمل الحركة) وأن لديك ما يكفيك من الوقت. فماذا يحدث؟ إن إدراكك الفعلي للزمن يمتد ويتسع.

وفيما يلي السلوك الأحمق المتشنج غير المتناسق الذي يحدث نتيجة للعجلة: " يا إلهي، أين مفاتيحي؟ ماذا فعلت بحقيبتي؟ هل قمت بإطفاء الموقد؟ هل أغلقت الباب بالمفتاح؟ هل تذكرت

الاتصال بالسباك (أو بالنجار أو بزوجتي أو رئيسي في العمل أو الأطفال)؟ أتدري هذا النوع من تفاصيل آخر لحظة التي تتساقط من رءوسنا كما تتساقط الأوراق من أيدينا عندما نجري مسرعين. وأفضل تعبير يمكننا أن نصف به هذا الإحساس بفقد العقل الذي ينتجه التسرع أننا نصبح كالدجاجة الدائخة. وبدلًا من كل هذه الحركة التي تكاد تكون تشنجية والمفتقدة للتدفق، أصبحت تتحرك في سلسلة متصلة من الأنفاس البطيئة الهادئة التي تستخدم كل الأدرينالين الذي يُفرَز في جسمك، وترسل الطاقة والمعلومات للمخ. وهذا يخلق إحساسًا تفصيليًا معقدًا بكل جزء من الثانية بحيث يشعر مركز الإحساسات في المخ بوجود وقت لإتمام كل ما تحتاج لإتمامه. ويشعر بإحساس رائع بأنك تعبر هذه الأزمة بانسيابية وسهولة شديدة.

ضيق الحنجرة

من الصعوبات الأكثر شيوعًا لدى معظم الناس ضيق الحنجرة أو توترها الشديد، فيخرج الصوت عاليًا بشكل محرج أو غير مسموع بالمرة، مما يمكن أن يدمر ثقة أي شخص في نفسه.

قالت جوان إل. لمجموعتها: "شعرت بمهانة شديدة! فقد كنت قد بدأت لتوي إلقاء عرض تقديمي لعشرين رجلًا، وشعرت بأن صوتي يهتز ويتقطع. كان هذا كل ما أستطع أن أفعله للخروج من هذا الموقف. فماذا أستطيع أن أفعل؟ لا أريد أن يحدث هذا ثانية أبدًا ما حييت!"

فيما يلي بعض التمرينات التي تحافظ على حنجرتك مفتوحة وصوتك واثقًا، وتمكنك من استخدام كامل نطاقك الصوتي حتى إذا كنت عصبيًا. كل هذه التمرينات يجب أن تتدرب عليها عندما تكون هادئًا *وفي غير حاجة لها*.

التثاؤبات الأساسية

أولًا: تثاءب! هذا صحيح، تثاءب. يعتبر التثاؤب واحدًا من تمرينات الاسترخاء الطبيعية الرائعة، تمامًا مثل الضحك. إذا لم تستطع أن تبدأ عملية التثاؤب، فارفع شفتيك لأعلى، بعيدًا عن أسنانك، كما لو كنت تزمجر، ثم استنشق، واغمض عينيك، ثم افتح فمك على اتساعه، في كل الاتجاهات، بحيث تبرز العضلات الموجودة في عنقك، وتسمع هديرًا في أذنيك - والآن تثاءب! ليس هناك حل آخر. فالمبالغة وحدها يمكنها أن توصلك للشعور الذي سيستولي عليك، ويرخي وجهك وعنقك وحنجرتك كلها. إنك تتعلم أن تحاكي عملياتك التلقائية حتى تستطيع استخدامها عندما تحتاجها. جرب هذا عدة مرات حتى يصبح سهلًا عليك أن تقوم به في أي وقت وأي مكان. إذا كنت تشعر بالسخافة وأنت تقوم بهذه التمرينات، فقم بالتدريب عليها في غرفة نومك أو في دورة المياه، ولكن عليك أن تستغرق فيها تمامًا، وإلا لن توصلك إلى آليات الاسترخاء الطبيعية، ولن تفيدك بالمرة.

ربما تجد أنك بمجرد أن تبدأ هذا التمرين من الصعب أن تتوقف عنه! جيد! استمر فيه حتى تفقد الرغبة في التثاؤب تمامًا.

بمجرد أن تتقن هذا لدرجة أن تستطيع بدء التثاؤب في أي وقت، فتثاءب بفمك مغلقًا. فكلنا نتذكر أننا نفعل هذا كثيرًا عندما نشعر بالملل، ولا نريد إظهار ذلك، في اجتماع أو حفل ممل أو مع

شخص يثير ضجرنا. والآن، على أية حال، كن على دراية تامة بردود أفعالك العضلية. فاللسان منخفض قدر الإمكان خلف الحنجرة، ويرقد في أسفل الفم، ومقدمته مسطحة. وليست مشدودة للخلف، وجانبيه ملامسين للثة؛ واضغط على منتصف اللسان لأسفل بأقصى قدر ممكن. فهذا يكبر المساحة داخل الفم.

تثاؤب كرة الهليوم

تخيل أن هناك كرة ضخمة مليئة بالهليوم داخل فمك، تضغط على الجزء العلوي لأعلى، وعلى الجزء الخلفي ليلتصق بعنقك من الخلف، وعلى الجوانب والقاع لأسفل. إذا وضعت أطراف أصابعك على جانبي عنقك من الخلف، ستشعر بتمدد العضلات للخارج، ولأسفل عندما تتثاءب، سواء فاتحًا أو مغلقًا فمك، كما أن أذنيك ترجعان للخلف أيضًا. وتنخفض مؤخرة اللسان لأسفل. إذا أردت أن تساعد على الوصول للإحساس فضع ملعقة على مؤخرة لسانك بالطريقة نفسها التي كان الطبيب يفحص بها حنجرتك عندما كنت طفلًا. إذا قمت بتوسيع الحنجرة لأسفل في مؤخرة اللسان فلن تشعر بالقيء عندما تفعل ذلك. فالقيء يعني أنك قد أغلقت الحنجرة من أعلى.

بمجرد أن تتمكن من القيام بعملية التوسيع هذه في أي وقت وفي أي مكان، ابدأ في الهمهمة (همممممممممم). لاحظ إذا كنت بدأت صوت الهمهمة بطقطقة بسيطة في حنجرتك؛ هذه الطقطقة يطلق عليها سكتة لسان المزمار. عندما كنت أمثل في المسلسلات التليفزيونية النهارية، كنا نشير إلى بعض المواقف العاطفية بمصطلح "مشاهد السكتة المزمارية". فكل هذه المشاهد كانت تبدأ بانغلاق فعال في الحنجرة: "أوه، جون، أرجوك... أنا لا أستطيع... أنا... أنا (تنهيدة)... أنا، آه... أنا لا أدري ماذا أفعل...ألا تدري؟ أنا أعلم ولكن... أنا... أنا لا أستطيع!"

لسان المزمار هو هذا الجزء اللحمي الصغير الموجود فوق الأحبال الصوتية أعلى الحنجرة. والسكتة المزمارية تعني أنك تبدأ أية كلمة تبدأ بحرف الألف المفتوحة أو المكسورة والمضمومة بغلق الحنجرة مؤقتًا لبدء الصوت. إنها طريقة فعالة للتأكيد على الكلمة. ولكن الكثير من الناس يبدءون كل الكلمات بهذه الطريقة، وتنحبس الأصوات في الحنجرة، وتحرم من التذبذبات الغنية التي يستطيع النفس منحها للصوت إذا خرج من الجذع واختلط بالأصوات التي تنتجها الأحبال الصوتية، وترسلها عبر تجاويف الرأس. عندما تنغلق الحنجرة، فأنت تستبعد ثلاثة أرباع المساحة الصوتية.

من المهم بالنسبة للكاريزما الخاصة بك أن تحرر وتستخدم كل صوتك الحقيقي. (انظر الفصل ٨).

وسائل سحرية لإرخاء الفك

يكمن جزء كبير من التوتر في الفك. وفيما يلي بعض وسائل إرخاء الفك.

لكي تحرر الحنجرة: افتح فمك على اتساعه، وأغلق عينيك بشدة، وأخرج لسانك للخارج قدر استطاعتك. والآن اضغط على ذقنك للداخل بإصبع السبابة، وثبتها - لا تجعلها تتحرك! (ستحاول أن تشترك في الحركة!)

والآن قم بلف لسانك في أرجاء فمك كله فاردا إياه قدر الإمكان. في البداية قد يرفض الحركة بسهولة، ولكن استمر في المحاولة إلى أن يقوم بعمل دائرة كاملة ببساطة واستمرار كما لو كانت يد خارجية تلف به. حاول أن تلمس أنفك في أعلى فمك، وخديك على جانبيه وذقنك في أسفله.

عندما تلف بلسانك ببطء في اتجاه عقارب الساعة، وتمده بقدر الإمكان ثلاث مرات، اعكس اتجاه اللف، وقم بالتمرين ثلاث مرات (هذا التمرين يجلب الدم لمنطقة الحنجرة؛ لأن دوران الدم يزيد، وهو تمرين رائع لعلاج التهاب الحنجرة!)

ستشعر أن حنجرتك أكثر اتساعًا وخفة عندما تنتهي من التمرين.

والآن أمسك ذقنك بإصبعيك الإبهام والسبابة، وافتح فمك بشدة، ثم هز رأسك للأمام وللخلف بين إصبعين عن طريق تحريك الفك. لا تحرك الفك نفسه؛ وإنما اجعل الإصبعين يقومان بالحركة. إذا كان فكك متيبسًا، فربما تجد أن مفصل الفك لا يريد أن يتحرك مطلقًا في البداية. استمر في المحاولة حتى يتحرك المفصل بأكمله، وتهز رأسك عندما تدفعه للخلف والأمام بإصبعيك.

كيف تحرر وجهك

هل سبق ورأيت حصانًا واقفًا في الشمس، يهش الذباب بعيدًا عن جسمه وينفخ بهدوء؟ هذا ما ستفعله لكي ترخي عضلات وجهك.

ضحكة الحصان

ابدأ بإغلاق شفتيك بإحكام كما لو كنت ستقول حرف الباء. ثم انفخ للخارج لكي تجعل شفتيك تهتزان بشكل متواصل مثل محرك صغير. فما من طفل على وجه الأرض لم يقم بهذه الحركة في وقت أو آخر. ومن المستحيل أن تشعر بالفخر بنفسك وأنت تفعل هذا، لذلك استعد ثانية لأن تشعر بالحمق. ثم ماذا؟ قم بالنفخ إلى أن ينتهي كل الهواء الموجود في رئتيك! كرر التمرين عدة مرات إلى أن يصبح سهلًا. والآن غنِ قليلًا، مستخدمًا كل النغمات على السلم الموسيقي.

قالت لي جاين إس.، وهي شابة متوترة: "يا إلهي، لا أستطيع أن أفعل هذا مطلقًا. إن شفتيّ تأبيان أن تتحركا!" وهذا يدل على أن جاين كانت في حاجة ماسة للتمرين؛ والتوتر سيمنعك من أن تتمكن من القيام به. وكما هو الحال في الكثير من الأشياء الأخرى، يمكنك أن تفعل هذا بأن تتوقف عن المحاولة. فقط أطلق العنان لشفتيك واجعلهما ترتخيان قدر الإمكان.

إذا وجدت صعوبة في هذا، فجرب "أصابع الأحمق". أصدر صوتًا مستمرًا بفمك، ثم حرك إصبع السبابة لأعلى وأسفل بسرعة على شفتيك المسترخيتين تمامًا، كما اعتاد الأطفال أن يفعلوا. بالطبع ستشعر بأنك أحمق! ولكن الهدف من هذا التمرين "السخيف" هو أنك سترخي شفتيك، وهذا ضروري جدًا للتخلص من التوتر الموجود في الوجه والفك.

والآن، شعرت بإحساس الشفتين المرخيتين. إذا كنت تحتاج لصورة لما يبدو عليه هذا التمرين، تذكر تشارلز لافتون، الذي كانت شفته السفلى تبدو دائمًا تتدلى مفتوحة (لم أقل أن

هذا يبدو بالضرورة جذابًا!) إذا لم تروقك هذه الصورة، يمكنك أن تتخيل صورة أي شخص تشعر الإعجاب به وهو يفتح شفتيه. حاول أن تشعر بشعور هذا الشخص وفمه مسترخيًا بهذا الشكل.

اهتزاز الخدين والشفتين

والآن احتفظ بشفتيك مرخيتين، وأصدر صوتًا بسيطًا مستمرًا، وهز رأسك بسرعة من ناحية إلى أخرى كما لو كنت تقول "لاااااااااااا". ملحوظة مهمة: اجعل خديك وشفتيك تهتزان، كما لو كانا تتدليان من عظامك.

إذا كانت رأسك ثابتة أو كانت الحركة متشنجة فعنقك متوتر للغاية. استمر في المحاولة حتى تصبح الحركة سريعة ومتواصلة وانسيابية.

الهمهمة الخافتة

والآن، تثاءب ثانية مغلقًا فمك، ثم همهم. هذه المرة فكّر في شيء تحبه، مثل أكل موس الشيكولاتة أو التمليس على فراء ناعم أو شم الروائح الجميلة، أية ذكرى حسية تثيرك. انشر إحساس التألق في رأسك كله وعنقك وحنجرتك وابق حنجرتك مفتوحة ومسترخية مع خفض لسانك في أسفل الفم وجعله مسطحًا. والآن، انظر إذا كنت تستطيع توزيع تذبذبات الهمهمة بالتساوي على رأسك وعنقك كما لو كنت تدلك عظامك من الداخل بالصوت. إنك بالفعل تفعل هذا! واجعل الهمهمة هادئة كصوت قطة صغيرة أو محرك سيارة "رولز رويس" شديد الجودة. تأكد من بدأ كل صوت بنفس يخرج عبر فتحتي أنفك (مع استرخاء الشفة)؛ صوت همممممممممم حتى لا يبدأ الصوت من السكتة المزمارية. واجعل هذا الصوت منتظمًا وهادئًا ومستمرًا قدر الإمكان. تنفس بعمق وأغلق عينيك ثم شغل المحرك!

بعد خمس دقائق سوف تشعر باسترخاء تام (علمًا بأن هذا الصوت المنخفض الهادئ يعتبر طريقة رائعة لمساعدتك على النوم. يمكنك أن تتنفس ببطء، وتصدر هذا الصوت الخافت المستمر، وسوف تستغرق في النوم على الفور). في أية لحظة أثناء النهار عندما تشعر بالضغط العصبي، كل ما عليك أن تفعله هو أن تبدأ استخدام همهمة كرة الهليوم (على أن يكون أسفل ذقنك ممدودًا بشكل واضح تمامًا كحيوان البلاتبوس (وهو حيوان مائي منقاره كمنقار البطة) ويضغط لسانك على الغدد الموجودة تحت ذقنك). واستمر في إصدار هذا الصوت الخافت.

المكافأة

إذا كنت قد مارست هذه التمرينات بصدق وأمانة بحيث تستطيع أن تقوم بها بسهولة في أي وقت (حتى إذا أوقظت من النوم في منتصف الليل من نوم عميق)، إذن فأثناء صعودك على المنصة لكي تتحدث، كل ما عليك أن تفعله هو أن تفتح فمك قليلًا، وتسمح لشفتيك بالاسترخاء قدر الإمكان، وقم بنفخ نفَسك بهدوء شديد ليخرج عبر شفتك السفلى. هذا سوف يذكر وجهك بأكمله بسلسلة التمرينات التي تدربت عليها بصدق، وسوف يحقق نفس النتائج كما لو كنت قد قمت بهذه السلسلة كلها!

تحذير: سوف تنجح في هذا فقط إذا كنت قد تدربت على سلسلة التمرينات كلها من قبل، عندئذ سيلتقط وجهك التلميحات التي يتذكرها من هذه اللحظة الأخيرة.

إن الهدف من كل هذه التمرينات بالطبع هو تغيير إحساسك الجسدي بحيث تضع نفسك على الفور في حالة استرخاء بأي جزء من الجسم أو الوجه أو النَفَس. وعندما تمارس هذه التمرينات، يتعلم جسمك طريقة جديدة يجرب بها ذاته، وهذا سيعيدك إلى إحساس بالحرية والاسترخاء لم تشعر به منذ طفولتك. ليس من قبيل الصدفة أن الكثير من هذه التمرينات يؤديها الأطفال بسهولة ودون تفكير طوال الوقت أثناء نومهم. *وإذا كانت هذه التمارين تشعرك بالسخافة، فهي - على الأرجح- مفيدة بالنسبة لك!*

من المفيد أن تلاحظ الأشياء التي تجعلك تشعر بالحمق. فإذا سمحت لنفسك في بيتك بأن تفعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالسخافة، فقد كسرت بعض حاجز الخجل الذي يمنعك من التعبير عن الكاريزما الخاصة بك. تذكر أن الأمر يتطلب الاسترخاء والتخلص تمامًا من التوتر وممارسة سلوكيات جديدة؛ لكي تحصل على الحرية الكاملة التي تحتاجها لكي تصبح لبقًا وبليغًا، وتستطيع التعبير عن أفكارك ومشاعرك.

مخزن الكبت الخاص بك

امنح نفسك الدرجات كما يلي. وأنت وحدك (أو مع شخص واحد) أو بصحبة أشخاص آخرين، كل عبارة من هذه العبارات تعتبر:

٠ = ليست صحيحة بالنسبة لي مطلقًا
١ = صحيحة نوعًا ما (جزء من الوقت)
٢ = صحيحة إلى حد ما (نصف الوقت)
٣ = صحة بشكل أساسي (معظم الوقت)
٤ = صحيحة طوال الوقت

	وحدي	مع آخرين
سوف أشعر بالسخافة (أو الإحراج) إذا:		
١. بكيت	____	____
٢. تثاءبت	____	____
٣. رقصت	____	____
٤. جريت	____	____
٥. قمت بهز أو تحريك جسمي بسرعة	____	____
٦. قمت بأي نوع من الحركة الجسدية	____	____
٧. قمت بتحريك الحوض للأمام والخلف	____	____
٨. هززت كتفي	____	____
٩. هززت قدمي وساقي	____	____
١٠. قلت مزحة	____	____
١١. فتحت عيني على اتساعهما	____	____
١٢. فتحت فمي على اتساعه	____	____

(مستمر)

١٣. صحت	ــــ	ــــ
١٤. صرخت	ــــ	ــــ
١٥. اعترفت بأني مخطئ	ــــ	ــــ
١٦. اعتذرت	ــــ	ــــ
١٧. قبلت المجاملات	ــــ	ــــ
١٨. ارتكبت خطأ	ــــ	ــــ
١٩. مثلت أمام الناس	ــــ	ــــ
٣٠. غنيت أمام الناس	ــــ	ــــ
٣١. طلب مني أن أقرأ بصوت عالٍ	ــــ	ــــ
٣٢. اضطررت للعب تمثيلية تحذيرية	ــــ	ــــ
٣٣. ارتديت زيًا تنكريًا	ــــ	ــــ
٣٤. عبرت عن مشاعري	ــــ	ــــ
٣٥. عبرت عن أفكاري	ــــ	ــــ
الإجمالي	ــــ	ــــ

اجمع درجات العمودين. إذا كانت درجاتك من ٠ إلى ١٥ فأنت لا تستخدم الحكمة دائمًا، أو تستمع إلى الآخرين بشكل كافٍ. من ١٦ إلى ٥٠ تعني أنك تسير وفقًا لإحساسك الداخلي، وتستطيع التعبير عن نفسك، وتستمتع بالحياة، ولديك حس فكاهي جيد واتجاه متوازن. من ٥١ إلى ٩٠ تعني أنك تحسد الأشخاص الأكثر استرخاء، وأنت أكثر جبنًا، وأقل عفوية مما تتمنى وتخاف من الرفض. من ٩١ إلى ١٣٠ تعني أنك تشعر بأن كل ما تفعله ليس كافيًا، وتخاف من الرفض الاجتماعي، ونادرًا ما تخرج عن الروتين، ولا تحب أن تجعل من نفسك أضحوكة. من ١٣١ إلى ١٧٠ تعني أن هناك الكثير من المخاوف التي تمنعك من التحرك للأمام، تصدم بسهولة، ولا تحب المغامرة، ولديك توقعات صارمة. من ١٧١ إلى ٢٠٠ تعني أنك تشعر بأن الحياة مملة وبلا معنى، ويسيطر عليك الإحساس بالكبت، وثقتك في نفسك مهتزة للغاية، وأنت غير قادر على التعبير عن إمكانياتك. وبالطبع تتأثر صحتك.

أكاد أسمعك تقول: "ولكن لما ينبغي أن أشعر بالسخافة؟ أنا شخص بالغ، وأريد أن أتحكم أكثر -وليس أقل- في حياتي. وأنت تطلبين مني أن أتصرف كطفل، ولا أفهم القصد وراء ذلك، بالطبع لا أريد أن أتصرف بهذا الشكل أمام الناس؛ بل إنني أرى كابوسًا بأنني سأفعل شيئًا سخيفًا أمام الناس، وأنت تطلبين مني أن أمارس السلوكيات السخيفة عن عمد. أنا لا أفهم".

حسنًا، لا تنفعل هكذا!

دعني أشرح لك. إن التخلص من الضغط مهم لكي تكسر حاجز التوتر. بين الميلاد والسادسة من العمر، يتعلم الأطفال أكثر مما يتعلمون في أي مرحلة في حياتهم. ويكون الأطفال أكثر نشاطًا واستخدامًا لحواسهم كاملة. والتحفيز المتواصل للقشرة الدماغية المحركة وتحدي كل الحواس يؤدي بدوره إلى تحفيز نمو أكثر لمراكز المخ المعقدة وإلى حدوث طفرة في النمو.

وبالرجوع إلى بعض مخزون الأطفال من التمرينات الصوتية والحركية، فإننا نحفز عملية تجديد أنفسنا، ونعطي أنفسنا ترياقًا مضادًا للجاذبية لكي نطفو لأعلى! إن كل شيء يمكن أن يبدو شديد القتامة عندما نكون أشخاصًا بالغين لا نستطيع الاسترخاء واللعب. وأفضل الأعمال يتم إنجازها دائمًا بروح اللعب المتحمس. إن الفضول الطبيعي للطفل والاستخدام الغريزي لكل الحواس من العوامل التي يجب أن نحاول كبالغين -بكل ما لدينا من قوة- أن نستعيدها، ولذا ففيما يلي "حديقة من السخافات للأطفال والبالغين".

امنح نفسك الإذن بأن تتصرف بسخافة. ولكي تغير نمط سلوكك من أ إلى د يجب أن تصل إلى س. إنه مبدأ العصفور الأزرق: ليست الوجهة هي المهمة، وإنما الرحلة هي الأهم! فإذا كنت قد أعطيت نفسك الإذن بأن تبدو سخيفًا، استخدم جزءًا من مركز الأحاسيس الخاص بك، ولا تفكر كثيرًا في مركزك. في هذه المرحلة، لا تهم النتائج! ولكن ممارسة بعض التمرينات السخيفة المتهورة مع بذل بعض المجهود البسيط سوف يخفف من حدة توترك في حياتك اليومية.

ست شقلبات في اليوم

(أرجوك خذ حذرك، فأنا لا أريد أي إصابات!) قم بالشقلبة بهدوء واسترخاء مع تدوير ظهرك قدر الإمكان، وتأكد من وضع شيء ليّن تقوم بهذا التمرين عليه!

الاهتزاز العنيف السخيف

أولًا قم بهز إحدى يديك، ثم الأخرى، ثم هز رأسك مثل الدمى المصنوعة من القماش (اجعل فمك يتدلى من وجهك). ثم هز كل ساق على حدة. ثم اقفز مؤرجحًا القدم الأخرى. ثم اقفز، وهز الحوض، وافرد ذراعيك وكوعيك وكفيك في كل اتجاه، وأصدر أصواتًا وجلبة وأنت تقوم بهذا التمرين! استمر في التمرين لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق.

تمرين الرقص الجذاب

قم بتشغيل بعض موسيقى الجاز، وأغلق الأنوار، واخلع نعليك وجوربك، وارقص لمدة خمسة عشر دقيقة أو حتى تسقط من التعب، أيهما أقرب. حاول أن تحرك الأجزاء التي لا تحركها عادة في جسمك. حرك كل شيء. حرك ذراعيك وساقيك، وهز جسمك كله، واستدر ولف. كلما زادت صعوبة الحركات التي تقوم بها، كان أفضل. واستغرق في الرقص بكل تركيزك. قد تجد أنك متحرج من أن تفعل ذلك حتى في عدم وجود أي شخص. جيد! الآن أنت تعرف الشيء الذي يجب أن تتغلب عليه. وما من أحد يشاهدك، لذا عليك أن تحاول بكل ما أوتيت من قوة، ثم كافئ نفسك بأن ترقد على ظهرك لمدة خمس عشرة دقيقة، وتتوقف عن التفكير نهائيًا. اعرف بالضبط ما تشعر به في جسدك، واستمتع بالتوقف عن التفكير والقلق، واشعر بدعم الأرض وحنوها على جسمك.

إطالة القط

عندما تستيقظ في الصباح، أو في أي وقت آخر ملائم، قم بالتمطي ببطء واسترخاء تمامًا كما يتمطى القط. واشعر بالطاقة تتدفق إلى أصابع قدميك ويديك وإلى كل عضو في جسمك. لا تدعها تتوقف قبل أن تتم دورتها في جسمك كله. وتصور نفسك كراقصك المفضل، مليء بالمرونة

واللياقة والجاذبية والحيوية. واستغرق في هذه الصورة، أيا كان شكل جسمك؛ لا يهم. اشعر بنيتك الرائعة اللائقة المتخفية وراء جسمك الحقيقي، وتمطى. وتنفس... ثم قف. اشعر بقفصك الصدري يبتعد عن خصرك، وبخصرك يبتعد عن وركيك، واشعر بوركيك يقتربا من أصابع قدميك، وبركبتيك وربلتي ساقيك يتمددان لأسفل، واشعر بالطاقة تتدفق لأسفل إلى قدميك ولأعلى عبر يديك إلى أطراف أصابعك.

قوة قوس قزح

والآن تنفس بعمق واثن يديك للخلف من عند الرسغين، بحيث تواجه راحتا اليد الاتجاه العلوي، وتفرد الأصابع قدر الإمكان، كما لو كنت تحمل العالم على راحتيك المفرودتين وذراعيك المفرودين. والآن ارفع ذراعيك فوق رأسك، واحتفظ براحتيك مواجهتين لأعلى، وعقبي الراحتين للأمام، وظهريهما يضغطان لأسفل، وحرك يديك للخارج ببطء. حافظ على تدفق الطاقة إلى كل جزء، وحتى أطراف أصابعك وهي مشدودة وممدودة قدر الإمكان. عندما تنزل يديك إلى مستوى كتفك، اشعر بعضلات ظهرك العليا تتمدد وعضلات ذراعك الداخلية تتمدد.

عندما تصبح يداك وذراعاك في مستوى كتفيك، اثبت لمدة عشرة أنفاس بطيئة كاملة. أبق فمك مغلقًا وكتفيك لأسفل وعنقك ممدودًا. على الأرجح، سوف تشعر بوخز خفيف في أصابعك. استمر في مقاومة الهواء براحتيك، كما لو كنت تدفع حائطين بعيدًا عنك.

والآن حرك جذعك كله لليسار بقدر الإمكان - وبأبطأ سرعة ممكنة - واثنِ رأسك عليه. استنشق وافرد جسمك بأقصى قدر ممكن، ثم ارجع إلى الوضع المركزي، وازفر. (اثنِ الركبة اليسرى وأنت تفرد جسمك).

والآن ادفع جسمك للجانب الأيمن، أيضًا متبعًا الحركة برأسك وعينيك ثانيًا الركبة اليمنى. وثبت قدميك جيدًا على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما حوالي قدمين. اشعر بالإطالة على الجانب المعاكس عندما تثني جذعك في كل اتجاه. تأكد من احتفاظ جسمك بالاستقامة، بحيث تكون رأسك وكتفاك وذراعاك محتفظة بعلاقة كل منها بالأخرى. قم بهذا التمرين خمس مرات في كل اتجاه.

الأرجوحة

اشبك يديك خلف ظهرك (إذا لم تستطع، ضع يديك على كتفيك، محتفظًا بالكتفين لأسفل). اثنِ جذعك كله ورأسك لليسار وخذ نفسًا عميقًا. ثم اثنِ جذعك ورأسك لليمين، وأخرج هذا النفس. وافعل هذا التمرين عشرين مرة. تخيل أن هناك نقطة في منتصف صدرك، وأنك معلق بحبل من السقف من هذه النقطة. يجب أن يكون صدرك مفتوحًا بأقصى قدر ممكن.

سوف تشعر بالطاقة تتدفق في جسمك، وسيزول أي توتر في كتفيك.

فيما يلي تمرين آخر لإزالة التوتر من كتفيك ومنتصف ظهرك عندما تكون قد قضيت يومك كله منحنيًا على المكتب أو على الموقد الساخن: قف وظهرك ملاصقًا لمكتب وضع يديك

على المكتب خلفك على جانبيك. اثن ركبتيك قليلاً، واحن جسمك كله للأمام واحن رأسك. والآن اضغط لأسفل على يديك، واستنشق (وفمك مغلقًا بالطبع)، وافرد ظهرك للخلف إلى أن يتقوس جسمك وترجع رأسك إلى الخلف أبعد ما يكون. قف على أصابع قدميك، واضغطهما على الأرض، واثبت على هذا الوضع حتى تعد لرقم أربعة. ثم ازفر وانحني ببطء للأمام ثانية. قم بهذا التمرين مرتين إلى ثلاث مرات. (يجب أن يكون ارتفاع المكتب أقل قليلًا من أن تستطيع أن تضع يديك عليه بسهولة. حتى تتمكن من ثني ركبتيك قليلًا). هذا التمرين هو أفضل وأسرع تمرينات التخلص من التوتر في الظهر والكتفين.

عندما قمت بعمل مسلسل تليفزيوني عن كيفية التخلص من الضغط العصبي على المكتب، كانت هذه التمرينات هي الأكثر شيوعًا لأنها سريعة وفعالة، ولا تستغرق وقتًا طويلًا. ولكنها تحتاج لأن تقوم بها، وأنت توجه لها كامل انتباهك.

والآن جرب تمرين إرخاء العنق الأفضل على الإطلاق.

العقد التنقيطي

أسقط رأسك من فقرات العمود الفقري القليلة الأولى حتى تصل ذقنك عمليًا لملامسة صدرك. والآن تخيل أن هناك عقدًا حول الترقوة، وأن شخصًا سيضغط برفق على كل نقطة فيه، وهذه الضغطة سوف تحرك رأسك. وسوف تبدأ في التحرك نتيجة وزنها دون مساعدتك. وفي كل نقطة، وأنت تتحرك بأبطأ قدر ممكن دون أن تتوقف فعليًا، اسأل نفسك: "هل رأسي ثقيلة كما يكفي؟ هل هي ثقيلة كقذيفة المدفع؟ هل عنقي طويل بما يكفي؟ هل كتفاي مسترخيان؟ تخيل أن ثمة كرة دخلت في صدغيك، وتجعل رأسك تدور؛ لأن وزنها ينتقل من نقطة إلى أخرى - لا توجه الحركة بوجهك، ولكن بهذه الكرة التخيلية الموجودة داخل رأسك على مستوى العين. إنها تجعل رأسك يلف ببطء في اتجاه عقارب الساعة. قم بهذا التمرين ثلاث مرات في هذا الاتجاه، ثم ثلاث مرات أخرى في عكس اتجاه عقارب الساعة.

إن ترنح الرأس بهذه الطريقة مفيد جدًا عندما تكون متوترًا أو كوسيلة للاسترخاء بشكل عام؛ وهو التمرين الأفضل للتخلص من توتر العنق والكتفين. قم بعمله في أي وقت. وهو مناسب جدا قبل النوم. وأهم ما في الأمر أن تقوم به ببطء شديد. تخيل أن رأسك تدور من كتفك إلى ظهرك ثم إلى الكتف الآخر ثم إلى صدرك في حركة ناعمة وهادئة ومستمرة بقدر الإمكان. استمر في التنفس بانتظام. إذا شعرت بالألم في نقطة معينة، وهذا محتمل جدًا لأنك تحاول التخلص من تشنجات الكثير من العقد المتراكمة في هذه المنطقة، فقط تنفس بعمق أكثر (يمكنك أن تفتح فمك قليلًا، ولكن تنفس أساسًا من أنفك) وقم بإرخاء باقي جذعك.

تلميحات: تذكر دائمًا أن يظل كتفاك مرخيين، ولا تقوم بحنيهما حول أذنيك! وأبق جسمك مستقيمًا ومفرودًا، ومعدتك مرتخية.

بعد التمرينات

بعد كل تمرين، افحص جسمك من الداخل: لاحظ طريقة تنفسك. استلق أرضًا، واستمتع بالإحساس الممتد بالراحة والقوة؛ واحفظ هذا الإحساس عن ظهر قلب حتى يمكنك استرجاعه بأقل قدر من المجهود؛ لأن جسمك يبدأ في تعلم كيفية إنتاج هذه الحالة الطبيعية غير المتوترة بمجهود أقل بكثير. وتوقف عن التفكير تمامًا بإرادتك. ربما تشعر بأنك أخف أو أكثر استرخاء بطريقة لم تشعر بها منذ سنوات. يذكر الكثيرون أن تنفسهم يصبح أسهل ويشعرون فجأة ببهجة وأمل وحيوية أكثر بكثير من ذي قبل. استلق أرضًا واستمتع بهذا القدر من الراحة الذي استحققته عن جدارة.

أأنت على استعداد لأن تقوم؟ أولًا قم بتدوير يديك المرخيتين من عند الرسغين، كما لو كنت تزيت المفاصل بتدويرها. حاول أن تجعل الحركة تتسم بأقصى قدر ممكن من النعومة. والآن حاول أن تدورهما في الاتجاه المعاكس. فإذا سمعت صوت طقطقة أو فرقعة بسيطة، اجعل الحركات أكثر هدوءًا وخفة وليونة. ثم اسحب ركبتيك لأعلى مثل طفل رضيع، وابدأ في تدوير قدميك من عند الكاحل (رسغ القدم). في الغالب ستسمع أصوات طقطقة وفرقعة كثيرة هنا؛ فأقدامنا المسكينة التي نقيدها في الأحذية، لا تحصل عادة على ما يكفيها من الحركة لتفريغ الطاقة المحبوسة فيها، فهما مهملتان في أسفل جسمنا بلا عناية.

إن هذه التمرينات توقظ جسمك عن طريق تنشيط العضلات الدقيقة الحساسة الموجودة في قدميك وكاحليك. في علم الانعكاس، يمكنك أن تتخلص من التوتر الموجود في الجسم كله عن طريق تدليك القدمين، لأن كل جزء في القدم له مركز طاقة مناظر في أجزاء الجسم الأخرى.

قم بتدوير قدميك بنعومة قدر الإمكان، مع الاحتفاظ بحركة اليدين أيضًا. (إذا كان من الصعب عليك أن تنسق بين الحركتين في البداية، فقم بتحريك القدمين أولًا، ثم أضف حركة اليدين). أما إذا كنت مستعدًا للتحدي، فحاول تدوير يديك وقدميك في اتجاهين معاكسين. هذا ليس سهلًا، ولكن تظهر مسارات جديدة في المخ عندما تتمرن على التنسيق بين حركات صعبة أو مستحيلة. إنك في الواقع تزداد ذكاءً عندما تنفذ الوظائف الجسدية بمهارة وتعقيد أكبر.

قم بالتدريب على هذا التمرين كما تشاء، ولا تشعر بالإحباط إذا بدا لك مستحيلًا في البداية توقف لحظة، وأنت رافع ركبتيك، وقم بالتمرين في عقلك لدقائق قليلة، ثم قم به بجسمك. فهذا الإحساس بالحركة يدعم التنفيذ بدرجة لا تتخيلها.

في تجارب الصوت، وجد الباحثون الإكلينيكيون أن الناس عندما يفكرون في صوت معين، كانت تحدث حركات بسيطة في الأذن الوسطى؛ وأن الرياضيين الذين يتدربون عقليًا على مهاراتهم يمكن أيضًا أن يقللوا وقت التمرينات إلى حد بعيد. على سبيل المثال، لاعب الجولف جاك نيكلاوس عادة ما يتدرب على لعباته برؤيتها بعين عقله، ويشعر بنفسه ذهنيًا وهو يقوم بالحركات. إنك تستطيع أن تحسّن من قدرتك على التنسيق بدون -أو بأقل- جهد عضلي ممكن عن طريق هذا النوع من التمرين العقلي.

بعد أن تقوم بالتمرين حوالي عشر مرات بكلا القدمين واليدين، افرك يديك معًا بنشاط وحيوية حتى تشعر بدفئهما؛ ثم افرك قدميك معًا بشدة، واسحب ركبتيك وتأرجح للخلف

وللأمام بهدوء على عمودك الفقري. ثم عندما تشعر بأنها اللحظة المناسبة، اجلس مستقيم الظهر. سوف تشعر بحيوية ونشاط شديدين.

والآن اضحك لمدة ثلاث دقائق! هل تظن هذا سهلًا؟ جربه! أؤكد لك أنك ستشعر بحيوية ونشاط وإثارة شديدة. في البداية قد يرهقك جدًا؛ فالضحك المتواصل يأخذ طاقة كثيرة، ولكنه ينتج أيضا طاقة كثيرة؛ لأنه يرخي الكثير من العضلات اللاإرادية، ويزيد من استهلاك الأكسجين وانتشاره. جرب هذا التمرين مع أصدقائك وأسرتك.

ثمة تمرين بديل مسلي غالبًا ما أعلمه للمجموعات المكونة من رجال أعمال وزملاء في العمل وهو أن تجعل الجميع يرقدون أرضًا، ويضع كل شخص رأسه على معدة الآخر؛ ثم يبدأ الأول في الضحك، وسرعان ما سيقهقه الجميع. إنه شعور مدهش أن تحس بهذا الفيضان من الضحك يكتسح أجسام كل من في الغرفة، ويهز الأرض من تحتك.

تخليص القلب من التوتر

كل نصف ساعة أو نحوها، إذا كنت في يوم عمل مرهق. اجعل فكك يتدلى فجأة. وفي أثناء ذلك. تنفس، وقم بلف كتفيك لفات كاملة - للخلف ثم لأسفل ثم للأمام ثم لأعلى- في دوائر انسيابية ناعمة واسعة قدر الإمكان وببطء وخفة شديدة. وعندما تعيدهما لوضعهما الطبيعي، تأكد من أن العضلات الخلفية لكتفيك قد استرخت بالفعل. وعندما تقوم بلف كتفيك، احرص على أن تحافظ على تدلي فكك وارتخائه. إن الأمر يشبه التربيت على معدتك بإحدى يديك وحك رأسك بالأخرى!

إن مواصلة العمل باستمرار يؤدي إلى تصلب الفك وآلام في الكتفين. والأشخاص الذين يحملون أعباءً كثيرة عادة ما يكون لديهم توتر في عضلات الكتفين والعنق. إنك تبدأ في التوتر من أجل متلازمة القتال أو الهروب. فإذا ظللت تعمل طوال الوقت يمكن أن يتشنج قلبك. ولكنك إذا فعلت هذا التمرين لمدة عشر ثواني كل نصف ساعة، فسوف يبطل تزايد إمكانية تشنج القلب. فموجة العقل، التي تبطئ في كبار السن والمصابين بمرض القلب، سوف تتحول إلى أخرى جديدة وطبيعية تقوم بوظيفتها على أكمل وجه.

وبعد فترة، يمكنك أن تبدأ في الشعور بموجة العقل-القلب المسترخية. وحتى الشخصيات المتوترة يمكن أن يساعدوا في منع حدوث نوبات القلب عن طريق ممارسة هذا التمرين - وسوف يشعرون بأن عقولهم وقلوبهم تؤدي وظائفها على أكمل وجه وبهدوء شديد.

ضربات رجل الكهف

إذا كنت تشعر بتوتر شديد في صدرك، فادخل في مكان منعزل، واضرب نفسك بخفة في صدرك وكتفيك وظهرك بقبضتيك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق (سيفيدك أيضًا أن تصدر صوت همهمة بسيطة!)

هذا سوف يكسر الشعور بالتيبس، وينبه الدورة الدموية. لمزيد من التمرينات المزيلة للتوتر التي يمكنك ممارستها يوميًا أو في الطوارئ، انظر الفصل ١٢ للحصول على الكثير من التمرينات التي تفيد الكاريزما الخاصة بك. وسوف تكتشف التمرينات التي تصلح لك والتي تفيدك أكثر.

جرب هذه التمرينات بالترتيب المقترح. ثم، بملاحظة الأحاسيس التي تنتجها، يمكن أن يكون لديك روتين قصير أو طويل يساعدك على أن تحتفظ بالقدرة على التعامل مع التوتر الناتج عن التحديات، سواء كانت التحدث أمام جمهور أو التعامل مع المواقف الشخصية الصعبة أو مجرد مواجهة ضغط الوقت.

والآن، قد أصبحت تعرف ماذا ولماذا وبداية كيف. ومن الآن فصاعدًا، وكما قال طائر الدودو: "أفضل طريقة لشرحه هي القيام به".

ربما تجد أن تمرينات التنفس وحدها ستحدث الفارق بين التعامل مع المواقف بشكل جيد وفقد السيطرة عليها تمامًا. بل إن تمرينات التنفس قد تساعدك على الإقلاع عن التدخين، إذا كنت مدخنًا (للمزيد من المعلومات عن هذا الأمر، انظر: الفصل ٦).

إنك الآن أكثر دراية بعمليات جسمك وعواطفك وأفكارك، ولديك أدوات جديدة للتعامل مع مشاكل التوتر الأكثر شيوعًا والتي يقع فيها معظم الناس. وسوف تساعدك التمرينات الموجودة في هذا الفصل والفصول التالية على أن تفك العقد المتراكمة التي قيدت مواهبك الداخلية.

لقد بدأت بالفعل تمرينات الإطالة، وجربت استخدام العلاقة بين جسمك وعقلك. والآن سوف تكتشف كيف تتواصل مع ذاتك الداخلية التي تشعر بها في قلبك وتشاركها (بأمان) مع العالم المحيط بك، وكيف تخلق الهالة الداخلية الخاصة بك. وترجع صدى الدفء والحب والقَبول الذي ينتظرك في الناس من حولك.



ماذا يدور في عقل جسمك؟

"الجسم ما هو إلا كلابتين مثبتتين فوق منفاخ وقِدْر لطهي الحساء،
وكل هذا يرتكز على قائمين!"
– ساموئيل بتلر

"الجسم معبد".
– حكمة قديمة

يستطيع الجسم، إذا أعرته الانتباه، أن يخبرك بالكثير من المعلومات عما يحدث حقيقةً في حياتك. فمعظم الناس لا يدركون الإشارات التي يرسلها الجسم في حالة الضيق أو الاستمتاع إلى أن تصبح هذه الإشارات شديدة الإلحاح بحيث لا يمكن تجاهلها.

قال جيري إس، وهو رأسمالي مغامر يعاني من ضغط الدم المرتفع: "أنا لا أشعر حقًا بأي توتر، فأنا أكاد لا أشعر بجسمي على الإطلاق". وارتفع صوته، وهو يقول: "ولكن الناس مزعجون! زوجتي وأولادي وزملائي، إنهم يقودونني إلى الجنون!"

فسألته: "هل تريد تقليل الضغط الذي تعاني منه فيما يتعلق بالآخرين؟"

فهز كتفيه وقال بصوت ملؤه الشك: "نعم بالطبع!". فاقترحت عليه أن ينتبه تمامًا لما يحدث في جسمه، وكذلك في أفكاره عندما يزعجه أي شخص. وعلمته تمرين التخلص من توتر العقل والجسم، وبعد أن مارسه بضعة أسابيع، بدأ يشعر للمرة الأولى بما كان يحدث في جسمه الذي طالما تجاهله. ففي أحد الأيام قال باندهاش: "هذا مهم جدًا. أنا ألاحظ نمطًا ثابتًا. فعندما أنزعج من أي شخص، أشعر بألم مركز هنا". وأشار إلى صدغيه. مفاجأة! لم يكن قد اكتشف من قبل أنه يسبب لنفسه الصداع من الانزعاج. لقد كان يعتبر كل شيء خطأ الآخرين.

من ناحية أخرى، كانت زوجته، ليندا، مدركة تمامًا لكل التوتر الذي تشعر به. كانت مرعوبة من ارتكاب أي خطأ وعدم الوصول لتوقعات جيري، وكانت تقاطع عائلتها بعصبية، وتتحدث بسرعة، وتتعرض لنوبات هلع. كان الشك في نفسها والخوف من عدم قدرتها على تثبيت أقدامها ينهكانها.

وعندما أصبح جيري تدريجيًا على وعي بما يشعر به، أصبح مولعًا بالرسائل التي تصل إليه من جسده. فدون أي جهد خاص أصبح أكثر صبرًا وتعاطفًا مع ليندا ومع أطفاله وشركائه في العمل، وانخفض معدل ضغط دمه، وتوقف عن الشعور بالصداع نتيجة الانزعاج. وأخبره

أصدقاؤه: "هاي، لقد أصبحت أقل فظاظة عن ذي قبل!" وابتسم جيري بخجل، وقال لهم: "أنا بالتأكيد أشعر شعورًا مختلفًا. ولسبب لا أعلمه لم يعد الناس يضايقونني بنفس القدر".

بالنسبة لليندا، أدركت الآن أن أحلام اليقظة وقلة التركيز والقلق العصبي وعدم قدرتها على الالتزام بالمواعيد كل هذا نتج عن رغبتها القديمة في حماية نفسها من هجوم أمها على ثقتها بنفسها. ولكي تتعلم كيف تهتم بجسمها بحب، بدأت هي الأخرى في ممارسة تمرين التخلص من الضغط العصبي الواقع على الجسم والعقل.

وفيما يلي طريقة تنفيذ هذا التمرين:

تمرين التخلص من الضغط على الجسم والعقل في دقيقتين

الجزء ١: عندما يحدث شيء مزعج، لاحظ:

١. أين تشعر به في جسمك

٢. ماذا يحدث لتنفسك

٣. ما الأفكار التي مرت بعقلك الآن.

والآن

٤. خذ نفسًا عميقًا، واجعل فكك وكتفيك يتدليان، وقم بإرخاء جسمك كله.

٥. ابتسم، وقل بصوت عالٍ بطيء: "أنا مسترخٍ وهادئ ونشيط!"

٦. (استمر في الابتسامة الخفية) تنفس ست مرات ببطء وانتظام وعمق عبر أنفك، محتفظًا بارتخاء الفك السفلي وابتعاد الشفتين عن بعضهما البعض قليلًا، وطرف اللسان يلامس اللثة العليا وراء الأسنان الأمامية العليا. (وكل مرة زفير بطيئة هادئة تؤدي إلى استرخاء الجسم أكثر وأكثر).

الجزء ٢: افعل نفس الخطوات في التجارب *المبهجة*. بعد أن تبدأ الابتسام (الخطوة ٥)، قل بصوت عالٍ بطئ: "أنا أستمتع بهذا حقًا!" واشعر بالاستمتاع يغمر جسمك كله.

النقر السحري باللسان

إليك طريقة أخرى فعالة لاستعادة ثقتك في نفسك وتوازنك في كل مرة تشعر بأنك تتعرض لهجوم. فقط انقر بطرف لسانك على اللثة خلف الأسنان العليا الأمامية وأنت مغلق فمك (دون أن تحرك فكك، حتى لا يرى أحدًا أنك تفعل أي شيء!). عادة ما ينجح هذا في غضون ستين ثانية. (يمكنك أن تثبت لنفسك ولغيرك نجاحه عن طريق اختبار العضلات، أولًا بحيادية، ثم مع التفكير السلبي، سوف تنزل ذراعك على الفور. ثم قم بالنقر بلسانك على المنطقة خلف أسنانك

الأمامية العليا؛ وفي غضون دقيقة إلى ثلاث دقائق، عندما تختبر عضلاتك ثانية، ستكون أكثر قوة من ذي قبل!

والسبب في نجاح هذه الحركة هي أن النقر على هذه المنطقة يؤدي إلى تحفيز الغدة السعترية لتفرز التيموسين، وهو أحد المكونات الرئيسية للجهاز المناعي. ويعتبر الصينيون أن مقدمة اللسان هو مكان التقاء خط طول الين واليانج في الجسم، وهو تفسير آخر للتأثير الفعال لهذا التمرين البسيط غير المرئي.

وعلى الفور، بدأت ليندا في ملاحظة حدوث أشياء جيدة. ولم تشعر فقط بأنها أكثر هدوءًا وتركيزًا، وإنما أدى تعلمها كيفية التنفس ببطء وعمق وكيفية إرخاء عضلاتها إلى تقليل حدة قلقها بشكل ملحوظ، وشعورها بالسيطرة أكثر على حياتها. وأصبح صوتها أكثر قوة. "لم أكن أتصور أني سأتمكن يومًا من التحكم في عقلي وتصرفاتي. إن هذا يجعلني أشعر بأنني في *منتهى..*" وسكتت قليلًا ثم ضحكت بخجل وقالت: "حسنًا، في منتهى النضج! فها أنا ذا أم لطفلين. لقد آن الأوان، أليس كذلك؟" ولمعت عيناها وهي تضحك. وأضافت بحياء: "*آه*، وجيري الآن يجعلني أدلكه. لقد أصبح أكثر اهتمامًا بجسمه مما كان يعترف! هذا بالإضافة إلى أن حنانه وعطفه الجديد عليّ قد أدى إلى تحسين علاقتنا الحميمة!" (على الرغم من أن الرجال يستطيعون غالبًا فصل الجنس عن أي شيء آخر، فإن النساء السويات عادة ما يستاءون من ممارسة الجنس مع زوج لا يبدي حبه واهتمامه في الجوانب الأخرى من الحياة).

يحتاج الجميع للتعبير الحقيقي عن مشاعرهم، حتى إذا كانوا، مثل جيري غير متواصلين مع أجسامهم. والمتعة الجنسية كانت دائمًا متنفسًا غريزيًا متاحًا لجيري، ولكنها أصبحت أكثر إرضاءً وإشباعًا عندما أصبح أكثر دراية باحتياجات ليندا ومشاعرها. فقد أصبحت ترى صبره عليها واهتمامه بها مثيرًا لها من الناحية الجنسية، واكتشف أنه الآن قادر على أن يمنحها الاهتمام ويمنحها علاقة رومانسية حالمة ليس الهدف الوحيد منها هو قضاء الشهوة، وإنما الاسترخاء والمتعة والإثارة.

إن الطرق الأخرى لاستخدام الجسم للتعبير عن المشاعر -مثل الرقص وقرع الطبول وعزف الآلات الموسيقية و(إلى حد أقل) الركض أو الرياضة- تمنحك شعورًا عميقًا بالحيوية المشبعة التي تؤدي ليس فقط لزيادة نشاطك وصحتك، وإنما *لزيادة الكاريزما التي تتمتع بها*.

والتأثير المجمع *للشعور والقصد* عميق جدًا حتى أن الأشخاص المعاقين يستطيعون التعبير عن مشاعرهم من خلال الجسم، مما يغير من إحساسهم بالحياة وتمتعهم بها. وقد وصف مانفريد كلاينس في كتابه Sentic Cycles كيف ساعد الناس على التعبير عن سبعة مشاعر أساسية باستخدام آلة صغيرة اخترعها تُسمى "سنتوجراف". عندما طلب من الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة الضغط على رافعة بالإصبع الثالث والتركيز على تذكر مشاعر الغضب والكره والحزن والحب والجنس والسعادة والتوقير بالترتيب كل منها في خمس دقائق منفصلة، قالوا أنهم شعروا بتنفيس عاطفي مشبع ورائع. وعلى غرار ذلك، فقد وجدت أثناء العمل مع آلاف العملاء أنهم وهم يمارسون تمرينات اكتساب الكاريزما (انظر: الفصل ١٢)، اكتشفوا أن

التعبير برغبتهم عن نطاق كامل من المشاعر ينفس عن انفعالاتهم ويرضيهم للغاية. وبالنسبة للكثيرين، يعد هذا أيضًا بداية تغييرات إيجابية عميقة في حياتهم.

قام كلاينس ذات مرة بإعطاء السنتوجراف لسيدة مصابة بشلل رباعي وتستعين برئة صناعية. كانت وسيلتها الوحيدة للتعبير عن حزنها وإحباطها هي الضغط على الرافعة بذقنها، وهو الجزء الوحيد من جسمها الذي تستطيع تحريكه. والمدهش أنها بعد هذه التجربة تمكنت من أن تنام بعمق وتستمتع بالموسيقى وتعاني من ألم أقل. بل إن كلاينس قال إن روحها المعنوية قد ارتفعت جدًا؛ "لقد أصبحت أجد متعة في صحبة السيدة سي. إن.، كانت هناك هالة تحيط بها تؤثر على كل من يتواصل معها".

ومن ناحية أخرى قال ميشيل كوان بطل التزحلق على الجليد: "إذا كنت تفكر وتتخيل نفسك وأنت تؤدي، فقد قمت بالحدث فعلًا في رأسك قبل أن تخطو على الجليد". فسواء كان جسمك ضعيفًا جدًا أو قويًا جدًا، فإن قوة العقل والتخيل تحسّن التجربة بشكل غير محدود.

في الغرب، نميل إلى فصل الجسم عن العقل، كما لو كانا غير متصلين. فالنفس، التي تقع في مكان ما داخل الجمجمة بين العينين والجسم، الذي يعيش ويتحرك تحتها، يتعايشان معًا بصعوبة. وتعكس كل مؤسساتنا وعملياتنا الطبية والثقافية هذا الانفصال والتجزؤ. فالطبيب الذي يقول لمريضه: "المشكلة تكمن في رأسك" يعتبر وريثًا غير مدرك للتعاليم الديكارتية. ترك أحد الأشخاص في كولورادو وصية تقدم مليون دولار لأي شخص يستطيع إيجاد مكان الروح بدقة: وبالطبع لم يحصل على المبلغ أحد.

ومن ناحية أخرى، اعتبرت الثقافات الشرقية أن الجسم والعقل لا يمكن فصلهما على الإطلاق، وكذلك فعل اليونانيون. وقد بدأنا أخيرًا في اكتشاف حقيقة هذا الاتجاه، وتشهد كل سنة المزيد والمزيد من الأبحاث على التفاعلات المعقدة البارعة بين العقل والجسم والروح. على سبيل المثال، يستكشف مجال علم المناعة العصبية النفسية كيفية اتصال خلايا الجسم بالأفكار. ومن المشجع أن نعرف أننا إلى حد كبير نستطيع التأثير على أجسامنا بالصورة التي نريدها. فثمة خمسة عوامل تشكل كل منا: ١. الموروثات، ٢. النشاط البدني، ٣. التغذية، ٤. البيئة، ٥. التجارب الانفعالية والنفسية في الماضي والحاضر.

ويساعدنا النظر إلى أجزائنا المختلفة وما نعانيه من خلل في التوازن على فهم المزيد عن هذه الروابط الرائعة. والآن انظر إلى ما يخبرنا به الجسم.

نصفا المخ الأيمن والأيسر

يتحكم النصف الأيمن من المخ في الجانب الأيسر من الجسم، والذي يعتبر عادة ممثلًا للجانب الأنثوي: العاطفية والسلبية والإبداع والتعبير الكلي والخيال والين أو القوى المستقبلة والموسيقى. أما النصف الأيسر من المخ (بوظائفه المسيطرة المنطقية والتحليلية واللفظية والرياضية) فهو يتحكم في الجانب الأيمن من الجسم، وهو الجانب الذكوري. ومن سمات شخصية الجانب الأيمن الحزم والعدوانية وقوى اليانج في علم الكونيات الصيني.

إن بسط اليد اليسرى يدل على السلبية والاستقبال، في حين إن الإشارة باليمنى يدل على النشاط والعدوانية. ولا يعتقد أن هذا يتغير إذا كنت أعسر أم أيمن.

كان الممثل جون باريمور يستطيع البكاء بعين واحدة أو بالاثنين، في الوقت الذي يريده! وقد سأل ذات مرة، أثناء تمثيل أحد الأفلام، المخرجة إليا كازان: "الآن، كيف تريدين هذه الدموع، تنساب مرة واحدة أم قليلًا قليلًا؟ ومن أي عين، أم أنك تريدينها أن تنساب من العينين في وقت واحد؟" (وكان يزعم أنه تدرب على تقنيات البكاء منذ أن كان طفلًا صغيرًا). عندما أخبر الأشخاص المشتركين في الحلقات الدراسية الحرة الخاصة بي أثناء جلسة التخيل والاسترخاء العميق إن "أحد الجانبين سيكون أخف من الآخر، وسيستمر في الإحساس بوخز خفيف حتى بعد أن ننتهي من هذا"، فإن هؤلاء الذين يحتاجون تأكيد أنفسهم سيشعرون بالوخز في الجانب الأيمن، بينما هؤلاء الذين يحتاجون لتدعيم أنفسهم الداخلية، سيشعرون بخفة في الجانب الأيسر!

يفحص التشخيص الوجهي الصيني العلاقة بين الجانبين الأيمن والأيسر بالتفصيل. على سبيل المثال: يمثل الخد الأيمن تأثير أم الإنسان؛ أما الأيسر فهو تأثير الأب. عادة ما يكون أحد الخدين أعرض من الآخر. والمدهش أن خد اليانج (الخد الأكثر تقلصًا) يمثل الوالد المسيطر في حياة الإنسان. جرب هذا. إنها عبارة دقيقة بشكل مدهش.

النصف السفلي (والعلوي) من الجسم

النصف السفلي من الجسم، وهو الجزء الذي يلامس الأرض، هو المتعلق بالاستقرار والحركة والتوازن والثبات والدعم. أما النصف العلوي فله علاقة بالإبصار والسمع والاستبطان (فحص الإنسان لمشاعره وأفكاره ودوافعه) والثبات الانفعالي والاستقرار الأسري والاعتمادية والتواصل مع الآخرين وتأكيد الذات والاجتماعية والطموحات الشخصية والتدبير والتنفيذ، كل هذا من مهام النصف العلوي من الجسم.

انظر نظرة ثانية إلى جسمك: كيف تجد توزيع الوزن؟ أين مركز الجاذبية الخاصة بك؟ هل نصفك السفلي أثقل أم نصفك العلوي أثقل؟ دعنا نفحص دلائل هذه التقسيمات.

عندما يكون النصف السفلي أكبر من العلوي، يشعر المرء عادة بالراحة عند التعامل مع الجوانب الثابتة الخاصة من حياته. وعادة ما ينشئ هذا الشخص نمط حياة يعزز هذه العلاقات. تذكر أن النصف العلوي له علاقة بالتعبير عن النفس وتأكيد الذات والتواصل. أي أجزاء شخصيتك قد أعطيت الاهتمام والدعم الأكبر طوال حياتك؟ فكّر في طريقة استجابة أطفالك وأصدقائك والغرباء لك وسوف تعرف.

معظم النساء يجدن أحد الثديين أكبر قليلًا من الآخر. وعادة ما يقابل الثدي الأكبر الجانب الذي تستخدمه أكثر من شخصيتها. فإذا كان الثدي الأيسر أكبر، فقد كان الجانب الأنثوي السلبي من طبيعتها مسيطرًا في حياتها؛ أما إذا كان الأيمن هو الأكبر، فإن الجانب العدواني النشط من شخصيتها هو المسيطر. وهذا دقيق بشكل خارق للعادة، ومبني على الملاحظة والاستبيانات غير الرسمية.

إذا كنت قد طورت الجوانب الخاصة (السفلية) وليس الجوانب التعبيرية العليا، فقد تشعر براحة أكبر في التعبير للداخل وليس للخارج. فالمشاعر تعبر عن نفسها بشكل طبيعي ومن خلال الأيدي والصدر والقلب والفم والفك والعينين (نافذتي الروح).

"المشاعر" أو "الجوهر" هي السمات الأكثر التصاقًا بالشخص الذي يسيطر عليه النصف السفلي من الجسم. فقد يجد هذا الشخص من الصعب التعبير عن مشاعره للآخرين. ويكمن هنا تناقض واضح: فالكثير من السيدات اللاتي عشن حياة مرتبطة بالمنزل وبالأسرة يتجهن "للمشاعر" أو "للجوهر": فيأتين للحلقات الدراسية الحرة الخاصة بي ليتعلمن كيفية التعبير عن مشاعرهن بصراحة وكيفية التحدث عنها. وقد تربت الكثيرات منهن في عائلات لم تكن تعبر عن مشاعرها. على سبيل المثال: تشتكي سالي آر. بحزن: "ليس هناك علاقة بين مشاعري وعقلي وفمي!" إلا أن النساء عادة ما يكن أكثر دراية بمشاعرهن مقارنة بالرجال، حتى إذا لم تُتح لهن الفرصة للتعبير عن هذه المشاعر. فالكثير من الرجال الذين يسيطر عليهم النصف العلوي من الجسم، والذين ليس لديهم مشكلة في التعبير عن أنفسهم، يشعرون بضيق شديد عند التحدث عن مشاعرهم. لقد تربوا على فكرة أن المشاعر شيء فوضوي لا يليق بالرجال.

أما الشخص الذي يميل "للفعل" "وللحركة" فقد يكون له صدر عريض وسيقان نحيلة، ومؤخرة صغيرة. والشخص الحازم المتفتح الذي يسيطر عليه نصف جسمه العلوي قد يكون من النوع "الفموي"، بمعنى أنه يهتم بالطعام والشراب (الشخصية التقليدية القديمة لمنتجي أفلام هوليود!). وتعكس السيقان الضعيفة والأوراك النحيلة ضعف الثبات والاستقرار والدعم النفسي الانفعالي.

ومما لا يثير الدهشة أن الأجزاء الأكثر تناسقًا لا تتعرض للإصابات مثل الأجزاء الأخرى. فعدم التوازن قد يحدث في الأطراف المقابلة في الجسم. فالشخص الذي يسيطر عليه النصف السفلي ربما يكون معرضًا للصداع التوتري أو الربو أو المعدة العصبية أو التهاب المفاصل في الرسغين. ونقص نمو النصف السفلي من الجسم قد يتجلى في التواء الكاحل، ودوالي الأوردة والعجز الجنسي أو تسطح القدمين. ولكن على غرار نشاط النصف الأيمن والأيسر من المخ، هناك غالبًا عبور للوظائف. فمن الممكن أن تصاب بالصداع الناجم عن التوتر وتسطح القدمين!

إلا أن نصفي الجسم يمكن أن يتعلما من بعضهما البعض. فالجزء السفلي العاجز عن الحركة، يشعر بالنشاط أكثر من خلال الركض والحركة المحفزة، والجزء العلوي مقيد الحركة يصبح أهدأ وأكثر حرية (إذا لم تستطع ممارسة تمرين التنفيس عن كل المشاعر في دقيقة واحدة، فقم بممارسته أثناء التريض: فلن يعتبرك الناس مملًا في هذا الوقت! فهو يحفز تدفق الطاقة والكلمات أيضًا). عندما تتوقف في مجال معين، فربما كان هذا هو الوقت المناسب لكي تتقدم في مجال آخر. وفجأة ما كنت تراه صعبًا يصبح سهلًا وطبيعيًا، حتى دون أن تبذل جهدًا في التدريب عليه.

والآن انظر نظرة أخرى لتناسق أو قبح أجزاء جسمك المختلفة. ما الجزء الذي تفخر به داخليًا؟ وما الجزء الذي يثير اشمئزازك؟ يعتبر الكثير من المتخصصين في معالجة الجسم الدهون المتراكمة طاقة راكدة. إذا كنت أكثر موهبة مع الجزء العلوي من جسمك وتخجل من ساقيك ووركيك، ففي الغالب أنت أكثر ارتباطًا بجوانب النصف العلوي من الجسم في حياتك. والعكس (ساقان سليمتان ونشيطتان، وعمود فقري مثير للمتاعب وذراعان قبيحتان) قد يدل على زيادة الاهتمام بجوانب النصف السفلي من الجسم.

يعتبر كل منا إلى حد ما خليط من هذه العوامل. فالمرأة التي تجد من الصعب أن تكون حازمة ربما تعاني من توتر في الذراع الأيمن. وهذا قد يؤدي إلى ضعف المفاصل وتوتر العضلات واحتمال تعرض هذه المنطقة للإصابة. وإذا كانت نفس المرأة لديها مشكلة في طلب الحب أو قبوله، فقد يظهر التوتر في الذراع الأيسر.

والشخص الذي يجد صعوبة شديدة في اتخاذ المواقف المحددة قد يعاني من مشاكل في الساق اليمنى. فالمعاناة من آلام في الساق عادة ما تشير إلى الخوف من اتخاذ إجراءات؛ والمعاناة من آلام في القدمين قد يكون إشارة لخوف المرء من أن يكون نفسه.

اعترضت لوري إس. على هذا الكلام قائلة: "هذا سخيف! هل أستطيع أن أفعل شيئًا إذا كنت قد ولدت بقدم مسطحة؟"

فقلت لها: "لا، بالطبع لا، ولكن ما أريد توضيحه هنا هو أن هناك انفعالًا مرتبطًا بكل صفة جسدية". إن أجسامنا تقدم لنا مفاتيح مثيرة لشخصياتنا ونقاط ضعفنا وقيمنا.

الفصل بين الجهة الأمامية والخلفية من الجسم

هذا هو الفصل الجسدي النفسي الثالث. فالجهة الأمامية من الجسم تمثل الذات الاجتماعية (الواعية): ما نقدمه ونعرضه للآخرين؛ والجانب الذي نراه غالبًا، والذي ننظر إليه بحب (أو بغضب) في المرآة؛ إنها الصورة الأوضح لأنفسنا.

هناك بعض الأدلة على أن الرجال أكثر عرضة لمشاكل الظهر مقارنة بالنساء، وربما يكون السبب في ذلك هو أنهم لا يعترفون بمشاعرهم. ويقال إن آلام أسفل الظهر تمثل رغبة مكبوتة في الانتقام من العالم. في وقت من الأوقات، كان معظم المديرين الذين وصلوا لأعلى درجات الهيكل الوظيفي في إحدى الجرائد الكبرى بنيويورك يعانون من آلام في أسفل الظهر! وغالبًا ما تظهر آلام الظهر لدى الأشخاص غير المعتادين على استكشاف مشاعرهم ومواجهة بعض الأحاسيس السلبية التي لديهم. فالعناصر الخاصة غير المدركة تنعكس من خلال الجهة الخلفية من الجسم: كل ما لا أريد أن يراه الناس؛ المشاعر والأحاسيس.

تعاني السيدات أيضًا من هذه المشاكل. على سبيل المثال: تعاني كلوديا تي. -وهي فارسة ماهرة، ولاعبة متميزة في رياضتي الجولف والتزحلق على الجليد- من نوبات فظيعة من آلام أسفل الظهر. وهي تنشغل جدًا بالأعراض، ولكنها لا تنتبه مطلقًا لمشاعرها. فقد قضت هي وأمها حياتهما في التلاعب بالرجال للحصول على المال والسلطة.

المرآة الداخلية تعرض المرآة الخارجية: التمركز

هل تعرف أين مركزك؟ هل هو الرأس؟ أم المعدة؟ أم الساقان؟ أم الضفيرة الشمسية (شبكة من الأعصاب في فم المعدة)؟ كن على دراية بما إذا كنت تشعر بالتوازن. تخيل وجود خط عمودي يمتد من السماء إلى قمة رأسك، ثم الجبهة ثم الحنجرة ثم مركز القلب ثم الضفيرة الشمسية ثم السرة ثم الأعضاء الجنسية إلى أن يصل إلى الأرض؛ ثم انقل كل ثقلك إلى القدم اليمنى: رافعًا قدمك اليسرى قليلًا عن الأرض. (لا تتكئ على وركك). استمر في التنفس بسهولة (نحن

نميل لأن نحبس أنفاسنا عندما نبذل جهدًا). استمر في تخيل هذا الخط العمودي والتنفس بسلاسة. احتفظ بتوازنك إلى أن تتنفس ست مرات كاملة ببطء. (فيما بعد يمكنك أن تجعلها عشر مرات أو اثنى عشر أو حتى عشرين مرة). اشعر بدعم الأرض لك (فهي تفعل!).

عندما تشعر بالراحة، مد ذراعيك، مع ثنيهما قليلًا، إلى جانبيك. احتفظ بتوازنك بسلاسة وخفة، أيضًا إلى أن تتنفس ست مرات. ثم ارجع ثانية إلى المركز، وانقل ثقلك للساق اليسرى بهدوء (لا تعتمد على الورك - تخيل أن ثقل الجسم ما زال مركزًا بين الساقين). وثانية، احتفظ بتوازنك إلى أن تتنفس ست مرات كاملة، كل نفس يتكون من شهيق وزفير. وفي أي وقت تشعر بأنك قد فقدت مركزك، قم بممارسة هذا التمرين، الذي يطلق عليه "الخط العمودي"، وسوف تشعر على الفور أنك أخف وأهدأ وفي الوقت نفسه أكثر اتزانًا وقوة وشعورًا بالأمان.

والآن قف شاعرًا بمركزك ومرتاحًا. ومع ضبط مرآتك الداخلية على وضع الاتزان، انظر إلى المرآة الخارجية، وابدأ في ملاحظة أي خلل خارجي في التوازن، على أن يكون ذلك بنظرة حيادية خالية من الأحكام. ومن أكثر مناطق الخلل التي ينبغي أن تبحث عنها وجود اختلاف كبير أو عدم تناسق بين الجهة الأمامية والخلفية من الجسم، أو بين الجزء العلوي والجزء السفلي، أو بين الجانب الأيمن والجانب الأيسر، أو بين العقل والجسد، أو بين الجذع والأطراف. هذه الملاحظات سوف تفيدك في "قراءة" الآخرين أيضًا.

تذكر أن تكون مهتمًا بنفسك ومنتبهًا لها، ولكن ليس غاضبًا أو محبطًا منها. انظر إلى جسمك كشخص تحبه؛ كشخص ودود ومألوف ولكنه في الوقت نفسه غريب عنك إلى حد ما!

محاكاة الشخص المقابل

لاحظ كيف يجلس أو يقف الشخص الذي تتحدث معه. هل يميل إلى الخلف، هل يضع ساقًا على أخرى؟ هل يشبك يديه؟ ثم قم بمحاكاة وضعه (ولكن بالعكس طبعًا، إذا كنت تجلس في مواجهته). إذا بدا أن تقليد حركات الشخص الآخر على الفور شديد الوضوح، فافعل ذلك بعد دقيقة. في البداية قد تشعر بالسخافة، وتعتقد أن الشخص الآخر سوف يشك في أنك تقلده. ولكن الغريب، هو أنك -إذا لم تبالغ- فمعظم الناس لا يلاحظون ذلك على الإطلاق.

عندما يتوافق الناس مع بعضهم البعض، فإنهم يحاكون حركات بعضهم البعض كالمرآة دون أن يدروا، فهذا يحدث تلقائيًا! فعندما تنفخ أو تتحرك مثل شخص آخر، فأنت كما يقولون، على نفس موجة هذا الشخص. وتكون النتيجة، حرفيًا، هي التوافق الحيوي.

وفيما يلي أداة شديدة الفعالية لكي تشعر نفسك بالراحة اجتماعيًا بالرغم من أن هذا ليس شعورك في الوقت الحالي. فلنفترض مثلًا أنك في حفل: إذا كنت تتحدث مع شخص ما، حاول أن تحاكي وضعه وزاوية رأسه وموضع يده وقدمه كالمرآة. أيضًا اعكس مستوى الطاقة الذي يرسله (إلا إذا كان منخفضًا جدًا، في هذه الحالة قد تستغرقا في النوم داخل الحفل!). لقد سبق وشاهدنا ذلك بالفعل عندما ينحني أحد الشخصين للأمام فينحني الآخر باهتمام شديد. إنه يبدو أمرًا طبيعيًا للغاية. وهو كذلك فعلاً.

وتظهر محاكاة الحركات ولغة الجسد بوضوح في الأفلام الخاصة بعمليات التفاوض الناجحة؛ حيث إن الأشخاص الذين يجيدون مهارات التواصل يقومون بها بشكل غريزي. (كما

أن الأطفال المحبوبين يقومون بهذا أيضًا، فهي مهارة اجتماعية غريزية تجعل الآخرين يحبونهم ويرغبون في الوجود بصحبتهم). إذن فمن خلال استخدام التقنيات الطبيعية التي تحدث آليًا عندما يكون كل شيء على ما يرام، يمكنك أن تخلق جوًا من التوافق بينك وبين أي شخص، لأنك تعرف الوسيلة. وإذا نجحت في التغلب على انزعاجك المبدئي بهذه الاستراتيجية، فإنها تحدث رد فعل دافئ وسريع، والذي بدوره يجعلك تشعر براحة أكثر. وبعد فترة قصيرة لن تحتاج لبذل مجهود خاص حتى تفعل ذلك.

كما أن محاكاة الصوت يعتبر أيضًا طريقة فعالة لتحويل أية مقابلة من المحتمل أن تكون سلبية وعدائية إلى تجربة يظهر فيها التوحد والتماسك، كما سنناقش في فصل لاحق.

التعبيرات السلبية المدمرة للذات

والآن بعد أن بدأت في التدريب على التخلص من مشاكلك الجسدية، آن الأوان أن نرجع إلى العقل مرة أخرى.

"ليتني فعلت.".. أو "لو أنني فقط فعلت.".. أو "أنا في غاية..".. (عدم الالتزام أو التهور أو الانقياد أو السلبية أو العدائية، إلى آخره) أكمل الفراغ بالاتهام الذي تتهمه لنفسك. من منا لم يطرق هذا الباب اليائس للتعامل مع الذات؟ من أصعب المهام لدى الأشخاص الذين يلومون أنفسهم وليس الآخرين أن يتخطوا الأحكام الذاتية ويلاحظوا بحيادية (كما في تمرين التخلص من الضغط العصبي بالعقل والجسم في دقيقتين) المشاعر والأحاسيس دائمة التغير التي تمر بالجسم والعقل. فعندما تتخلص من إطلاق الأحكام، ستتخلص أيضًا من القلق والخوف والندم. وعندما يحدث هذا، ربما ينبثق عالم جديد تمامًا في دقائق معدودة (متى كانت آخر مرة نسيت فيها نفسك وأنت تستمع إلى الموسيقى أو تتزحلق أو ترقد على الشاطئ؟) كلما استطعت أن تريح جسدك وعقلك وتعيش اللحظة، زادت مرونتك وقوتك ومقاومتك للضغط العصبي واستمتاعك بالحياة ككل!

من أعظم القيم في تدريبات "الزن"، وتدريبات التأمل الأخرى، أنك تتعلم كيف تسترخي بجسمك وعقلك وقتما تشاء وأينما تشاء، وأن تظل في الحاضر مهما كانت صعوبة الحياة. وهذا يمنحنا مرونة هائلة وقدرة عالية على التكيف مع الأزمات والتغلب عليها. ففي معظم الوقت، عندما يتحكم فينا عقلنا الذي لا يهدأ مطلقًا "كقرد عابث" ننشغل بالتفكير في الماضي أو المستقبل حتى ننسى الحاضر تمامًا. والمدهش أن التدريب على كيفية جعل الجسم مسترخيًا وتدريب العقل على أن يبقى "خاليًا" لوقت معين يحررنا من سجني الزمن والنفس، وهو ما يطلق عليه الفلاسفة الصينيون "سلسلة الاستحواذ على النفس". فياله من تناقض. إن التوقف عن التفكير هو بداية السيطرة الحقيقية!

لقد كان البشر طوال الزمان يتوقون لتغيير الوعي ليرتاحوا من معاناتهم. ونحن نعتمد على الموسيقى أو الاتصال بالطبيعة أو الجنس أو الطعام أو الشراب أو الحياة الاجتماعية أو المخدرات والكحوليات، أي على المتع الحسية والفنية والعقلية والجسدية والروحية والعاطفية بشتى أنواعها. إننا نتوق لتغيير حالتنا وقتما نشاء، لا أن ننتظر ببساطة إلى أن تظهر بشكل عشوائي في حياتنا.

ومنذ بداية التاريخ المدون، كان الناس دائمًا يبحثون عن طرق فعالة للوصول إلى "النشوة"، من خلال الكحوليات والقهوة وعيش الغراب والكوكايين وجميع أنواع المواد الطبيعية وغير الطبيعية.

في نهاية قرن كامل من الإنجازات العلمية والتكنولوجية الهائلة وحربين عالميتين ورعب غير مسبوق من الصدامات، ارتفعت احتياجاتنا لهذا إلى عنان السماء. وبفضل التليفزيون والثقافة المشبعة بالعنف، بالإضافة إلى انهيار الأسرة ونظم الدعم الاجتماعي التقليدية والانتشار الواسع للمخدرات بأنواعها، أصبح الناس يتوقون للهروب إلى حالات شعورية بديلة. ومن ناحية أخرى، فإن الثورة المعلوماتية قد جلبت لنا اكتشافات علمية حول الاتصال بين المخ والعقل والجسم والروح (على سبيل المثال: كيف تفرز هرمون الإندورفين الخاص بالمتعة دون أن تتعاطى أي أدوية)، كما حفزت اهتمام العالم أجمع بالمعتقدات والأساطير القديمة التي كانت مقصورة على فئة صغيرة (تقول نبوءة تبتية قديمة: "عندما يطير الطائر الحديدي، سيسافر الدارما إلى الغرب"). وأصبحت تمرينات التأمل واليوجا موضة. حتى أن المشاهير من أمثال مادونا وديان فون فيرستنبرج وناشرو المجلات ورؤساء شركات العقارات وأصحاب المليارات يمتلكون غرفًا لليوجا والتأمل. فهم لا يخافون من إعلان أهمية الهدوء النفسي في حياتهم على الملأ. إن الرواد الأثرياء والمشهورين عادة لا يكونوا أول من اتبع اتجاهًا معينًا، ولكنهم يمهدون الطريق للعامة. وفي استفتاء تم إجراؤه في مجلة House & Garden، وافق ٨٠ ٪ من المشتركين في الاستفتاء على أن وجود مكان هادئ في المنزل للتأمل من الضروريات. ولكن، على الرغم من أن الجميع تقريبًا يدركون هذه الحقيقة، فبالطبع لا ينفذها إلا أقل القليل.

والسؤال الملح الآن هو ما إذا كنا سنلجأ لطرق أكثر تدميرًا للهروب من المعاناة أم سنتعلم الوسائل السليمة للوصول إلى السلام الشخصي والعالمي. فقد أضحى من الواضح للجميع مدى ارتباطنا ببعضنا البعض ومدى تأثيرنا على بعضنا البعض وعلى البيئة التي نعيش فيها. حتى أن كل شيء يحدث في الكون من سقوط عصفور دوار وازدهار وانهيار الحكومات والبورصة، والغابات المطيرة في البرازيل، واستنساخ البشر، والاحتباس الحراري، والمضادات الحيوية، ونقل الأعضاء، وانتشار بلاء الإيدز، والانفجارات النووية، كل شيء جيد أو سيئ يؤثر علينا جميعًا، وبشكل فوري أكثر من أي وقت مضى.

إن الأشياء الشخصية هي في الواقع سياسية. والخبر الخطير هنا هو أن الاحترام والحب والتعاطف الذي نعطيه لأنفسنا يؤثر بعمق على المجتمع. فمن كونفوشيوس إلى كالفين، جرتنا قيم إنكار الذات وإنكار الفرح المسيطرة علينا إلى الكره والحرب.

الفرح حق من حقوقنا الأصيلة

عندما تستطيع أن تسعد سعادة غامرة حتى بأبسط الأشياء، يتلاشى الحزن والإحباط، وتزيد الكاريزما الخاصة بك بشكل لا يقاوم (من منا يستطيع أن ينسى وجه جولييتا ماسينا المتألق المغطى بالدموع في نهاية فيلم "ليالي كابيريا" Nights of Cabiria الكلاسيكي الشهير للمخرج فيلليني؟ فكابيريا، فتاة ليل، اكتشفت لتوها أن الرجل الذي وعدها بالزواج قد سرقها وخانها، وتحطمت آمالها في حياة جديدة. وتجد نفسها وهي تهيم على وجهها مصدومة حزينة في شوارع إحدى القرى، منساقة في استعراض محلي مليء بالمهرجين والموسيقيين. وتبدأ كابيريا

في الابتسام، وتعطي لنفسها الفرصة لأن تفرح، على الرغم من أن قلبها قد كسر للتو. ويجد الجمهور هذا المشهد مؤثرًا ومداويًا للجراح بشكل غير عادي. تمامًا كمشاهدة طفل صغير كان ينتحب وينشج بالبكاء وفجأة ينفجر في الضحك، ولا تستطيع إيقافه عنه: يستطيع كل الأطفال، فيما عدا المحطمين تمامًا، الشعور بالسعادة الفورية. وربما ندرك في داخلنا أننا، أيضًا، نستطيع استعادة هذه القدرة التي لم نفقدها تمامًا، أليس كذلك؟

المرآة الداخلية

تستطيع الأحكام السلبية التي نطلقها على أنفسنا في الخفاء تسميم مشاعرنا عن أجسامنا. ومعظم الناس لا يرضون على شكل أجسامهم، أيًا كان هذا الشكل، فهي إما نحيلة جدًا أو سمينة جدًا أو طويلة جدًا أو قصيرة جدًا أو ضعيفة جدًا أو مترهلة جدًا! وهذه الصورة السلبية للجسم يمكن أن تؤثر بشدة على قدرتنا على إظهار الكاريزما الخاصة بنا.

تقول هالي إس.، راقصة باليه تتمتع بساقين وذراعين غاية في الروعة: "أنا *أكره* نفسي عندما أكتسب بضعة أرطال!" وظن باقي المشتركين في الحلقة الدراسية الحرة أنها تمزح. ولكنها كانت تعني ذلك بالفعل. بل إنها كانت تعاني في وقت من الأوقات من فقد الشهية المرضي للطعام.

أما سيليست جي.، وهي فنانة جميلة تتمتع بجسم ريان ممتلئ على نحو رائع، فتقول بحزن: "عندما أقابل الناس، أكون متأكدة من أنهم يفكرون"أوه يالها من امرأة بدينة!" وإذا كان *منهم* أحد بدين، لا أطيق البقاء معهم. أعتقد أنني ينبغي أن أكون أكثر تسامحًا، ولكنني *أكره* الأشخاص البدناء!"

وتعترف ماري آر.، محامية: "كنت دائمًا *أكره* حقيقة أني قصيرة! فإن لم ألبس أحذية بكعب عالٍ جدًا، يتعامل معي الناس كطفلة، وعندما أضطر لأن أرفع رأسي كي أنظر إليهم -ولاسيما الرجال- يزول إحساسي بالثقة تمامًا".

ويقول جون آر. الذي كان مصابًا إصابة خفيفة بالعرج في إحدى ساقيه نتيجة شلل الأطفال: "أنا أشعر بغضب شديد من هذه الساق اللعينة". وعندما تدرب على الشعور بالحنان والتعاطف تجاه هذا الجزء المصاب من جسمه (الأمر الذي كان صعبًا جدًا عليه في البداية)، تمكن حينها من تخيل أنها تعمل بشكل جيد. وفي النهاية، تمكن من السير بسهولة أكبر، ومن أن ينظر لنفسه برأس مرفوعة وكبرياء. وبدأ أفراد الحلقة الدراسية الحرة في ملاحظة القوة الكاملة لعينيه وجذعه القوي، وبدءوا في التعليق على قوته وكبريائه. والآن أصبح هذا العرج الخفيف شيئًا يميزه، وليس شيئًا يخجل منه. إن ساقه المصابة لن تكون أبدًا في قوة الساق الأخرى، ولكنه يشعر الآن بالتوازن كما لم يشعر به من قبل.

يبغض الناس أجسامهم لأسباب كثيرة، ومن الممكن أن تثير إصابة أو مرض أو زيادة أو نقص في الوزن شعور الإنسان بالاشمئزاز من نفسه. وعندما تكره جسمك، من الصعب أن تشعر بحب الآخرين لك أو تشعر بأنك شخص جدير بالحب، ومن المستحيل أن تشعر بأنك تتمتع بالكاريزما.

اختبار صورة الجسم

لكي يكون لديك فكرة واضحة عما تشعر به حقيقةً تجاه جسمك، قم بإجراء هذه التجربة:

١. ارسم تخطيطًا لجسمك على ورقة كبيرة.
٢. قم بتلوين الأجزاء التي تحبها أكثر، باستخدام ألوانك المفضلة.
٣. والآن قم بتعبئة الأجزاء التي تبغضها.
٤. على جانب الصفحة اكتب "الرسائل" التي تتلقاها من (أ) أبويك (ب) أشقائك (ج) زملائك (د) الأشخاص الذين تحبهم في الماضي والحاضر (هـ) وسائل الإعلام عن أجزاء جسمك التي لا تحبها.
٥. ارسم كل المواضع التي كنت تعاني فيها من الألم أو تعرضت فيها لحوادث أو أمراض أو إصابات.
٦. قم بتلوين (بألوان أخرى تفضلها) الأجزاء التي تمنحك سعادة أو متعة أكبر في جسمك. قد تتداخل هذه الأجزاء مع تلك التي تحبها أكثر (انظر: الخطوة ٢). ما الأجزاء التي تعتبرها أكثر حيوية وصحة؟
٧. بعد أن تنتهي، انظر إلى نفسك في المرآة، وحاول أن تشعر بالأجزاء من جسمك التي تشع كاريزما (جاذبية أو حيوية) للآخرين. هل تلمع عيناك؟ هل لديك شعر رائع؟ قوام رشيق؟ وماذا عن يديك؟ هل تحب عضلات صدرك؟ هيا، اعترف ولا تخجل!
٨. قم بتلوين الهالة التي تخرج من الأجزاء الأكثر حيوية في جسمك.
٩. قم بعمل لوحة لجسمك من الأمام وأخرى لجسمك من الخلف.

المرآة الثقافية

قد تندهش عندما تجد أن الكثير من أحاسيسك السلبية عن أجزاء جسمك مرتبطة بالرسائل التي ترسلها لك وسائل الإعلام والنماذج الثقافية لما هو مقبول ومرغوب جنسيًا (في الوقت الحالي).

اعترفت لي أليكس آر.: "لقد كنت دائمًا خجلة من أن لدي ثديين صغيرين، على الرغم من أن الكثير من عارضات الأزياء مثلي. فمعظم الرجال الذين مررت بهم في حياتي يفضلون النساء ذوات الصدر الناهد". وأليكس ليست وحدها في ذلك. وعلى الرغم من أن الحركة النسائية تشجع المرأة على أن تقبل نفسها كما هي، وتقبل المنح الطبيعية التي حباها الله بها، فإن الكثيرات ما زلن يخاطرن بحياتهن وصحتهن عندما يحاولن تكبير صدورهن. إلا أن النهود الصغيرة أكثر حساسية واستجابة للمداعبة، وبالطبع لا تترهل عندما تكبر المرأة بنفس القدر. كما أن النهود الصغيرة تعتبر أكثر جمالًا وجاذبية في مجتمعات أخرى كالمجتمع الفرنسي مثلًا.

كما أن الرجال لم يفلتوا من هذه النماذج الجسدية أيضًا. فقد برمجوا على أن يعتقدوا أنهم بحاجة إلى جسد قوي رشيق كي ينجحوا في علاقاتهم النسائية، وإذا كان جسمهم ضئيلًا أو عاديًا فقد يعانون من الخجل أو الشعور بعدم الأمان. فالإعلانات المنتشرة مفادها أن الحجم والشكل لهما أهمية كبيرة. كذلك تثبت لنا عقدة الحجم التي يعاني منها مطورو العقارات من

أمثال دونالد ترامب، عندما يصرون على بناء أطول مبنى في العالم، برغم الاختناق وزيادة التلوث والازدحام الذي قد يسببه هذا.

نعم عندما يتعلق الأمر بالمباني الضخمة، يعتبر النجاح جذابًا، ولا شيء ينجح أكثر من أكثرها ضخامة! ولكن عندما يتعلق الأمر بجسم الإنسان الضعيف، فإن التركيز على الحجم فحسب يعد لا إنسانيًا ولا أخلاقيًا كذلك.

تقبل شكل جسمك وأحبه

اللياقة شيء جميل، ولكن الأهم من أن تهتم بنفسك، أن تحب وتسامح جسمك بكل عيوبه. إن الجسم هو أداة حياتنا، وسوف يخدمنا بشكل أفضل إذا استطعنا أن نقدر يومًا بعد يوم أهمية هذه المنحة التي وهبنا الله إياها، من خلال كل التغييرات التي تجلبها لنا الحياة والعادات السيئة والكوارث.

ادخل غرفتك وحدك وانظر بتمعن إلى جسمك في المرآة، هذه المرة دون أن تكره كاحليك الضعيفين أو المناطق السمينة أو الأرطال الزائدة أو كل العيوب التي كنت تستهجنها. انظر إذا كنت تستطيع إيجاد شيء يعجبك في جسمك، مهما كان صغيرًا: انحناءة كفك أو ظهرك أو أذنين جميلتين، أو أي شيء. قم بالتدريب على الاعتراف والتقدير والاستغراق. ربما تشعر أن هذا مبالغة في حب الذات، ولكنه في الحقيقة تغذية أساسية لجهاز المناعة الانفعالي الخاص بك. *إن القدرة على الشعور بالمتعة والتعبير عنها من أهم مكونات الكاريزما.*

ربما تبدأ في اكتشاف أن الصفات الجسدية ترتبط إلى حد ما بالسمات الشخصية أو بتاريخ الفرد. هل لديك جانب أقوى من الجانب الآخر أو كتف أعلى من الكتف الآخر؟ آرثر جي.، الذي كان والده ينتقده بلا رحمة، اكتشف فجأة أنه كان يحدب كتفيه طوال حياته منذ أن صار رجلًا كأنه يتوقع هجومًا من أحد. ولم يكن يفهم لماذا يعتقد بعض الناس أنه يبدو مخيفًا أو مقلقًا، إلى أن بدأ في حضور الحلقة الدراسية الحرة. وبعد أن أصبح جسمه مستقيمًا مفعمًا بالحيوية (الأمر الذي كلفه وقتًا وجهدًا)، شعر آرثر بالثقة والاعتداد بنفسه، وبدا له الناس أكثر ودًا، وأصبح يبتسم أكثر، ولم تعد الحياة بكل هذا القدر من الجدية والصرامة كما كانت من قبل.

تُسجَّل التجارب الانفعالية التي نمر بها في أجسامنا طوال حياتنا، وتصبح جزءًا منها تمامًا كالتجارب الجسدية. كما تؤثر طريقة تعلمنا للتعبير أو عدم التعبير عن مشاعرنا على كل علاقاتنا، الأمر الذي يزيد من شعور كل منا بالضغط العصبي أكثر وأكثر. إلى جانب ذلك فإن مدى شعورنا بإمكانية التكيف يؤثر بدوره على حياتنا وعلى ردود أفعالنا النفسية الجسدية، ومن ثم يسهم في شعورنا بالضعف.

إلا أن الجسم يتمتع بحكمته الخاصة وآلياته الدفاعية الخاصة، وغالبًا ما نحصل على الميزات الكامنة وراء عيوبنا. على سبيل المثال، قالت الفنانة "سالي إن." ذات مرة: "إن باطن قدمي، يتميز بجلد رقيق جدًا، مثلي تمامًا! كطفلة صغيرة، كنت أنزعج عندما تقول لي أمي إنني حساسة جدًا، ولكنها كانت على حق بالطبع. ولكن الآن لأني أتقبل هذا، تعلمت كيف أحمي جهازي العصبي، وأنظر للأمور من منظور أشمل، ولا آخذ كل شيء على محمل شخصي، في معظم الوقت! وأصبحت أقدّر الإدراك والبصيرة اللتين أتمتع بهما والمصاحبتين لحساسيتي المفرطة".

زادت جيني إس. -وهي ممثلة مشهورة- ثلاثين رطلًا عندما تركها زوجها من أجل فتاة عمرها سبعة عشر عامًا، ولم تستطع التخلص من بطنها الكبير حتى بعد أن استأنفت عملها بنجاح، وأعادت بناء حياتها مرة أخرى. وعندما سألتها إذا كان الوزن الزائد هو الحماية لجسمها من الألم العاطفي غير المحتمل، تنهدت قائلة: "كنت أتساءل أين ذهب الألم، كنت أعلم أنه موجود، ولكنني لم أستطع الشعور به". وفي المرة الأولى التي دلكنا فيها بطنها، انفجرت في بكاء مرير وعميق، منفسة عن حزنها القديم الذي كان مختبئًا طوال هذه المدة. كان عليها أن "تشكر" بطنها؛ لأنها حمتها من الألم بهذا الوزن الزائد قبل أن تبدأ في فقد هذا الوزن. وفي النهاية، بدأت في فقد الوزن الزائد غير المرغوب فيه. ولكنها لم تكن لتفقده أبدًا، ما دامت لا تزال تشعر بالكره تجاهه وبالسخط عليه.

إن التخلص من سخطنا على أجسامنا يعطينا موارد عاطفية وحدسية وبدنية هائلة للشفاء. ولغة الجسم الداخلية والخارجية لا تكذب أبدًا! فإذا انتبهنا إليها جيدًا، ستخبرنا بما يحدث في أعماق كل منا. واكتشاف مشاعر الغضب والحزن والخوف المخبأة داخلنا والتعبير عنها يؤدي إلى تحريرنا منها؛ الأمر الذي يؤثر بعمق على العمليات اللاإرادية، ويحدث تغييرًا إيجابيًا. فبمجرد أن نعترف بمشاعرنا الحقيقية ونعبر عنها لا يعود الجسم في حاجة لأن يعبر عن هذه المشاعر جسديًا. ثم يستطيع أن يشفي نفسه بنفسه، وفي بعض الأحيان يعود الجسم إلى كامل صحته بسرعة شديدة (إلا إذا كانت الحالة المرضية قد تدهورت بشدة بحيث يصعب الشفاء منها).

يستطيع القليل منا أداء الحركة الصعبة للغاية التي قام بها أحد مدربي اليوجا الذي رأيته ذات مرة يوجد كيسًا دهنيًا على يده *في غضون دقائق* ثم يجعله يختفي! ولكن تدريبات اليوجا الخاصة بالاسترخاء والتركيز والتصور، والتي جعلته يتمكن من أداء مثل هذه الحركة الصعبة تجعل من الممكن في الوقت الحالي -وفي ظل مثل هذه الطرق المختصرة الحديثة مثل التغذية الرجعية الحيوية والعلاج بالضغط باليدين على نقاط معينة والتنويم المغناطيسي- تنشيط القوى الشفائية التي تملكها والتحكم بشكل أكبر في حياتنا.

إن معاملة الجسم بتعاطف وكأنه شيء *منفصل* عنك يفيد بشدة. فعندما تكون لدى طبيب الأسنان، ذكر نفسك دائمًا: "أنا لست جسدي!" فقد كان جاك شوارتز ، معلم الروحانيات الألماني الشهير يستطيع وضع إبرة كبيرة في ذراعه دون أن ينزف أو يشعر بالألم. وقد فسر هذا بأنه عندما فعل هذا، كان يفكر في ذراعه على أنها "ذراع" (وليس "ذراعي"). ومن خلال التخيل والتحكم العقلي وتنويم الذات مغناطيسيًا يستطيع الكثيرون تعلم إيقاف النزيف وتقليص الأورام وشفاء الكثير من الأمراض.

وأيًا كانت حالتك الصحية فإن الشعور بحبك لجسمك وتوافقك معه هو طريقك للتكيف مع العالم من حولك.

إن عقل الجسم يرتبط ارتباطًا وثيقًا بأعمق آمالنا ومخاوفنا وأحلامنا على المستوى الذي نرتبط فيه جميعنا ببعضنا البعض (وهذا ما يطلق عليه ثيتش نات هان، المعلم الروحاني الفيتنامي العظيم، "الوجود المتداخل". إننا جميعًا أعمال لم تتم، ومهما كانت صورنا الداخلية عن أجسامنا، يمكننا أن نتعلم أن نعيش حياتنا، ونتواصل مع هذا الوجود المتداخل الذي يعتبر هو الكاريزما الحقيقية الخاصة بنا.



التنفس، جسرك إلى الراحة والتواصل

كلمة pneuma في اللغة الإنجليزية لها عدة معان خاصة بالتنفس والروح:

١. النَّفَس، التنفس

٢. الروح، طبقًا لبعض الفلاسفة القدماء، الروح العامة، أو المادة الأساسية

٣. مبدأ هبة الحياة، والروح الأعظم من كل من العقل والجسم

–قاموس ويبستر الجديد، الطبعة الثانية

... طبيعة وسط، والتي رغم كونها مميزة
عن الروح الفانية، فإنها مصدر للنشاطات الحيوية.
– أبوقراط

... حلم، نَفَس، دفقة من المرح العابر
– شكسبير، The Rape of Lucrece، ٢١٢

بإمكانك أن تعيش دون طعام أو شراب لفترة من الزمن – ولكن ليس بدون التنفس. ولأننا نأخذ عملية التنفس كعملية مسلم بها، فإن معظم الناس لا يكتشفون كيف أن طريقة استمتاعنا بالحياة يمكن أن تتغير جذريًا عندما نتعلم كيف ننظم عملية التنفس.

إن حيوية شخصيتك ويقظة عقلك وهدوء أعصابك، كل هذا يعتمد إلى حد بعيد على تنفسك. ومن بين الكثير والكثير من النظم المختلفة المتداخلة التي تسهم في التفاعلات المعقدة بين العقل والجسم والروح، والمجتمع والزمن الذي تعيش فيه، يعتبر التنفس هو النظام الوحيد الذي تستطيع التحكم فيه كليًا. ولحسن الحظ أن هذا يمكن أن يؤثر تأثيرًا إيجابيًا فعالًا على كل النظم الأخرى.

التنفس: الرابط بين العقل والجسد

يعتبر التنفس، في الواقع، هو الرابط بين الجسم والعقل. ففي خضم المشاعر الذي نعيش فيه، يعتبر التنفس هو الوسيط الذي يغير كيمياء الوعي. لقد عرف مدربو اليوجا منذ قرون طرقًا تفصيلية للتحكم في الجسم والعقل، واستخدموا ممارسات تنفسية واضحة لإنتاج حالات الوعي التي يرغبون فيها. وفي ظل ميلنا للتكنولوجيا الآلية، تبدو بساطة عملية التنفس بالنسبة للكثيرين أكثر بدائية من استخدام الأدوية أو العقاقير أو التريض أو الآلات أو الطرق الأخرى لعلاج أنفسنا وجعلها تتوافق مع العالم من حولها.

وبالنسبة للكثير من الرجال، كانت تعليمات التنفس تأتي من التقاليد شبه العسكرية. فالكثير من ضباط البحرية والمدربين يصيحون "اشفط بطنك، أرجع كتفيك للوراء، تنفس!"

ويعتبر التوتر الزائد الناجم عن التنفس المجهد جزءًا لا يتجزأ من رياضة ركوب الخيل ومن إعلاناتنا الصاخبة المهينة ومن حياتنا العملية المليئة بالطموح والرغبة في التقدم، وبشكل عام من حياتنا المليئة بالضغط العصبي. وربما كان أيضًا بطريقة أو بأخرى من موروثات الثقافة الغربية. كما أن الخيوط الرقيقة الخاصة بالتنفس والتي كانت معروفة منذ قرون للتعاليم الصوفية بوصفها المدخل إلى الوعي والصحة وطول العمر والحالات الشعورية المتغيرة والأعمال البطولية المتميزة، كانت غير مرئية بالنسبة لمجتمعنا الذكوري، أو يمكننا القول أنه لا مجال للتفكير فيها في هذا المجتمع.

أيضًا بالنسبة للنساء، كانت التعليمات تأتي كملاحظات تذكيرية مثل: "ماري، افردي ظهرك وتنفسي!" أو "لا تغضبي، فقط خذي نفَسًا عميقًا وعُدي إلى عشرة!" وفي الوقت نفسه، كانت التعليمات التي تُلقى على الجميع: "اشفط بطنك!" لذلك أصبح لدينا مجتمع من الرجال والنساء المتوترين الممنوعين من الاعتراف بمشاعرهم الداخلية.

إن كلمة مشدود تصف بشكل رائع ما يحدث للإنسان جسديًا عندما يصبح عصبيًا. حيث يتحرك مركز الجاذبية (الذي ينبغي أن يكون تحت السرة بحوالي بوصتين - وهو ما يطلق عليه اليابانيون الهارا والصينيون دان تيان) إلى أعلى؛ لأن المعدة تكون مشدودة. ويلجأ معظم الناس للتنفس السريع غير المنتظم من الصدر لأنهم يحرمون من الدعم ومن الأكسجين، ولأن الجزء العلوي من الجسم يصبح مشدودًا ومتوترًا.

وتعتبر تأثيرات هذا الحدث على الشخصية عميقة جدًا. فداخليًا غالبًا ما يشعر المرء بالعصبية أو القلق أو سرعة الغضب (هذا إذا استطعت أن تدرك مشاعرك من الأساس). ويصبح من الصعب عليه أن يتصرف بتلقائية. وعندما يزيد الضغط على أعصابه، يمكن أن ينفجر أو ينسحب تمامًا من الموقف، ويبحث عما يشتت انتباهه حتى لا يلاحظ أنه لا يشعر بالراحة في معظم الوقت.

كم عدد الأنفاس التي تتنفسها في الدقيقة الواحدة؟

معظم الناس يتنفسون ما بين ١٢ إلى ١٨ نفسًا في الدقيقة. إذا كنت تتنفس أكثر من هذا، فأنت واقع تحت ضغط هائل!

والآن احسب عدد الأنفاس التي تتنفسها كل دقيقة (كل عملية شهيق وزفير تعد كنفَس واحد) دون أن تبذل أي جهد لإبطاء معدل تنفسك أو تغيير نمط التنفس العادي الخاص بك.

ربما تلاحظ أن تنفسك غير منتظم أو متقطع أو سطحي؛ وربما يكون هناك وقفة بين الشهيق والزفير، وربما يكون صوت تنفسك عاليًا، أو أنفك مسدود في معظم الوقت. ولكن هذا أمر تافه لا يستحق منك القلق أو التفكير، أليس كذلك؟ لا، هذا غير صحيح بالمرة! يهتم العلماء اهتمامًا متزايدًا بالفترات الفاصلة البسيطة التي قلما نلحظها بين قيام المخ بوظيفته وبين التنفس. إننا نعرف الآن أنه ليس -فقط- كل الحالات الانفعالية مرتبطة بأنماط تنفس معينة، وإنما أيضًا نعلم أنك إذا قمت بإبطاء وتعميق عملية التنفس يمكن أن تحقق كل الأشياء التالية:

- تتغلب على الغضب والخوف
- تساعد نفسك على النوم
- تزيد من جاذبيتك
- تتغلب على الأرق
- تقلل من معدل ضغط الدم المرتفع
- تشجع نفسك
- تخفف من الألم
- تهدئ أعصابك
- تهدئ الأشخاص الآخرين المحيطين بك
- تزيد من الكاريزما الشخصية الخاصة بك
- تتوقف عن التدخين
- تقوي إرادتك
- تصفي ذهنك
- تحسن من عملية الهضم
- تنظم دقات القلب
- تزيد من حيويتك وسعادتك
- تحسن قدراتك العقلية وتركيزك

نظرًا لأننا مخلوقات تعتمد على الإيقاع، فكما أن هناك مدًا وجزرًا وكما أن هناك انقباضًا وانبساطًا، فإننا بحاجة للتبديل بين التنفس العميق المنتظم الهادئ الذي لا يُبذل فيه جهد وبين عشر دقائق على الأقل يوميًا من النشاط المتواصل العنيف (إذا كانت حالتك الجسدية تسمح بذلك)، ويفضل أن تقوم بهذا النشاط في حديقة خضراء نضرة.

عندما نزيد من عمق التنفس والطاقة المبذولة فيه، نشعر على الفور أننا متصلين بالطاقة والإيقاعات الخاصة بالكون ككل. إن الشغف بالركض والتمرينات الهوائية في العالم كله هو دليل قاطع على حاجتنا لإعادة تأكيد إحساسنا الطبيعي بالحيوية النفسية الجسدية في مواجهة ظروف الحياة التي خلت من أي شيء طبيعي. فالأطعمة التجارية القاتلة (التي خلت من كل القيم

الغذائية، وملئت بالكيماويات؛ لكي تضمن فترة صلاحية أطول)، والزيادة المطردة في الأمراض المتعلقة بالضغط العصبي (المسئولة عن ٨٠ ٪ من معدل الوفيات في الغرب)، والمصاريف الباهظة للعلاج في المستشفى والأدوية والأمراض الناتجة عن العلاجات الخاطئة وغيرها، كل هذا نبه الكثيرين -أخيرًا- لأنهم في حاجة لأن يتحملوا مسئولية صحتهم وأسلوب حياتهم.

ما معدل تنفسك؟

إذا كنت تتنفس أكثر من ١٨ نفسًا في الدقيقة، إذن فأنت واقع تحت ضغط شديد. وكما تعرف، يعرض الضغط الشديد المزمن الإنسان لمشاكل صحية خطيرة، بل قد يؤدي به إلى حتفه. عندما يكون معدل تنفسك أحد عشر نفسًا أو أقل تبدأ الغدة النخامية في تأدية وظيفتها بكفاءة أكبر. وعندما يكون المعدل سبعة أنفاس أو أقل يتم تنشيط الغدة الصنوبرية. *ومن الحقائق البسيطة المذهلة في نفس الوقت أنك عندما تتنفس سبعة أنفاس أو أقل في الدقيقة، يتغير معدل الأيض الخاص بك تمامًا!* وهذا يجعل الناس يرون شخصيتك بشكل مختلف تمامًا، فهم يعتقدون أنك أكثر رصانة وهدوءًا وحزمًا وحيوية، *لأنك كذلك بالفعل.*

التنفس، الذي يعتبر سجلًا شديد الوضوح لكل التغيرات التي تطرأ على مشاعرك وأفكارك، هو الأداة الوحيدة التي يمكنك من خلالها التعبير عن الكاريزما الخاصة بك. وتبين الدراسات الحديثة أن الجميع يعرفون بالبديهة، أننا عندما نكون سعداء نتنفس بعمق، وأن الأشخاص العصبيين أو الغاضبين يتنفسون تنفسًا سطحيًا غير منتظم، وفي الغالب يكون من الجزء العلوي من الصدر. أما الأشخاص المحبطون، فغالبًا ما يتنفسون تنفسًا مجهدًا غير منتظم. وهذه الحالات الشعورية لا تتميز فقط بأنماط تنفس معينة، بل إن نمط التنفس نفسه يمكن أن يثير حالة شعورية معينة! على سبيل المثال: يمكن أن يثير التنفس من أعلى الصدر وحده لدى الإنسان حالة من العصبية والتفكير غير المستقر أو المتقلب. (أي ممثل على درجة عالية من التدريب يستطيع حث نفسه على الانتحاب بحرقة وهستيرية في أي وقت في غضون دقائق عن طريق التنفس بشكل مشوش غير منتظم).

يستنشق الشخص البالغ العادي من نصف إلى أربعة أو خمسة كوارتات من الهواء في كل نفس . هذا بالنسبة للتنفس السطحي من الصدر. أما التنفس من البطن، فمن الممكن أن يضاعف هذه الكمية. وفي أثناء التمرينات المجهدة، يستطيع الشخص استنشاق ما يزيد عن ١٠٠ كوارت من الهواء. وباستخدام التنفس السحري (انظر الجزء التالي) يمكنك أن تزيد من طاقتك الحيوية وتستنشق ثلاثين أو أربعين كوارتًا من الهواء، وهو ما يساوي عشرة أضعاف الكمية التي تستنشقها الآن. وهذا يؤدي إلى إحداث تغيير هائل في طريقة شعورك وما يظهر منك للآخرين. حيث إن زيادة الأكسجين يعني تحسن حالة القلب والرئتين، وبشرة أنضر وهضم أفضل وحالة معنوية مرتفعة. فعندما تمتلئ الرئتان بالهواء من أسفلها إلى أعلاها، فإنها تضغط على القلب مدلكة إياه بلطف. كما أن الحجاب الحاجز أيضًا بانقباضه واسترخائه، يدلك القلب والكبد والبنكرياس ويحسن من مستوى كفاءة الطحال والأمعاء الدقيقة والمعدة والجوف.

التنفس السحري: في ثلاث مراحل

يمكنك أن تقوم بالتنفس البطني العميق، المهم جدًا لمنحك القدرة على السيطرة على حياتك والاستمتاع بها، من خلال عملية تتكون من ثلاث خطوات. وعلى غرار تطور الكمبيوتر، تعتبر كل خطوة منها مهمة للخطوة التي تليها، ولا يمكن أن تتم بنجاح بدون الخطوة التي قبلها.

الخطوة الأولى في التنفس السحري -الرقود على الأرض- يمكن أن نقارنها بجهاز الكمبيوتر الذي كان حجمه يقارب حجم الغرفة؛ لأنها لا تستهلك أكبر مكان وأكبر وقت فحسب، وإنما هي أساس الخطوات والمراحل التي تليها. وبما أن الأرض تدعم العمود الفقري الخاص بك فأنت لا تحتاج لأن تجهد نفسك. هذه هي أسهل وأفضل طريقة لتتعلم كيفية الاسترخاء على مستوى عميق في كل مرة. عندما يرقد الناس للمرة الأولى، عادة ما أطلب منهم صورة عقلية لما تشعر به أجسامهم قبل البدء. وفي نهاية الخطوات، يخبرني الجميع أنهم يشعرون شعورًا "مختلفًا".

"أشعر بجسمي أخف" أو "أشعر بجسمي أثقل" في كلتا الحالتين فإنهم يشعرون بقرب أكبر من الأرض (وملامسة أكثر لها في نقاط أكثر) وباسترخاء أعمق. بعض الناس يشعرون بوخز أو تنميل في الذراعين أو الساقين. وعند التنفس بطريقة بطيئة وهادئة ومنتظمة، يشعر الجميع بالهدوء والسلام. بل إن بعضهم يقولون: "لا أتذكر متى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذا الاسترخاء!"

يكاد البعض يستغرق في النوم. ولكن أجسامهم تتعلم كيف تتذكر هذه الحالة، كما إني أقترح عليهم أن يحفظوا هذا الإحساس عن ظهر قلب؛ لأن هذا سيجعل من السهل عليهم أن يستعيدوه بسرعة أكبر.

سجل الأفراد المشتركون في الحلقة الدراسية الحرة من قبل عدد الأنفاس التي يستنشقوها في الدقيقة الواحدة، وبعد الانتهاء من تمرين التنفس على الأرض، وأثناء رقودهم على الأرض، طلبت منهم أن يحسبوا عدد الأنفاس التي يستنشقوها الآن في الدقيقة الواحدة. غالبًا ما يقل العدد بشكل ملحوظ لدرجة النصف تقريبًا!

إذا ظللت تتدرب على هذا لمدة أسبوع، في الصباح وفي المساء، سيفيدك في ثلاثة أشياء؛ ففي الصباح سوف يزيد من طاقتك، وفي المساء سوف يجعلك أكثر استرخاء واستعدادًا لنوم هادئ عميق؛ وأخيرًا أهم وأفضل شيء هو أن جسمك سيعيد تعلم التنفس من البطن كما كان يفعل قديمًا أثناء الطفولة. (إذا كان هناك أي أطفال صغار في عائلتك، راقبهم وهم نائمون؛ سوف تكتشف أن معدتهم تتحرك بشكل طبيعي لأعلى ولأسفل وهم يتنفسون).

أما عن المرحلة الثانية في التنفس السحري -الجلوس منتصبًا على مقعد مستقيم الظهر- فهي أشبه بكمبيوتر سطح المكتب؛ وهي تستغرق وقتًا أقل من المرحلة السابقة. عليك أن تدرب نفسك على هذه المرحلة مرتين يوميًا (أو أكثر إذا استطعت) ولمدة أسبوع قبل أن تنتقل إلى المرحلة الثالثة. والفارق الوحيد في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة هي أنك أنت بنفسك - وليس الأرض - المسئول عن جعل عمودك الفقري مستقيمًا.

المرحلة الثالثة في التنفس السحري (والتي يطلق عليها التنفس السحري سبعة - واحد) في نفس الحجم الصغير للشريحة الدقيقة. فهي غير مرئية. ويمكن القيام بها في أي مكان ولن يشعر أي شخص بأنك تقوم بها! ويمكن لهذه المرحلة أن تجعلك هادئًا ومنتبهًا ومسترخيًا

وحساسًا وتجعلك قادرًا على التواصل مع عقول الآخرين في كل المواقف. والأهم من ذلك كله، أن هذه المعادلة السحرية سوف تمكنك من الارتجال دون أن تحضر ما تقوله: وسوف تتدفق الكلمات المناسبة من شفتيك وتفاجئك!

وإذا أردت أن تكون هذه التقنية متاحة لك وأنت في حاجة إليها، عليك أن تتدرب عليها وأنت في غير حاجة إليها. فكر في هذا التدريب باستمرار، وقم به ليس فقط وأنت وحدك وإنما وأنت مع الآخرين (بمعنى آخر وقتما تكون صامتًا)، وبعد فترة سيصبح شبه تلقائي. كما يعتبر التنفس ٧-١ طريقة غير عدائية لتهدئة الذبذبات العدائية. ولا أحد يعلم أنك تقوم بأي شيء! قال لي رجل ذات مرة أنه يعتقد أنه استطاع باستخدام هذه الطريقة أن يمنع مشاجرة بين شابين مراهقين في قطار الأنفاق، دون أن ينبس ببنت شفة.

لاحظ أنك من الضروري أن تقوم بهذه الخطوات الثلاث للتنفس السحري بالترتيب. فلا تنتقل إلى المرحلة الثانية إلا بعد أن تتقن الأولى تمامًا، حتى إذا استغرقت أكثر من أسبوع (في الغالب لن تستغرق أكثر من ذلك، إذا ما تدربت عليها بإخلاص مرتين يوميًا). وعندما تدخل في المرحلة الثانية، يمكنك أيضًا أن تعود لممارسة المرحلة الأولى وقتما تشعر بأنك تحتاج لاسترخاء عميق.

يمكنك التدريب على المرحلة الثانية في أي مكان، في العمل أو في المطعم أو المنزل أو السيارة أو الحافلة أو حتى في قطار الأنفاق. ونظرًا لأن انتصاب العمود الفقري من العناصر الأساسية في المرحلة الثانية من التنفس السحري، فسوف تستفيد حالتك النفسية وجاذبيتك تلقائيًا. فما من أحد يبدو جذابًا إذا كان عموده الفقري محنيًا - فالانحناء يرسل للآخرين إشارات الخجل والهزيمة ووهن العزيمة.

في البداية قد تضطر لأن تذكر نفسك بأن تستقيم وتتنفس من بطنك، ولكن بعد فترة وجيزة ستستطيع أن تفعل هذا دون بذل أي مجهود. عندما يستعد جسمك وعاداتك الجديدة استعدادًا تامًا من خلال المرحلتين الأولى والثانية، عندئذ تكون مستعدًا للمرحلة الثالثة: مرحلة ٧-١. وسوف تستطيع تنفيذها بسهولة في هذه النقطة، بل إنك ستستمتع بالتدريب عليها. وستكون بمثابة لعبة سرية لا يعلم عنها أحد شيئًا!

وهذه المراحل جميعها ليست فقط ضرورية لكي تجعلك قادرًا على التنفس من البطن كما كنت تفعل وأنت طفل، وتجعله جزءًا من حياتك اليومية، ولكنها فيما بعد ستمثل الأساس لصوتك الحقيقي الجذاب. والأهم من ذلك كله هو أنك تكتسب ثقة هائلة في النفس لأنك تعرف أنك تستطيع دائمًا الاعتماد على نفسك، مهما كان ما يحدث حولك.

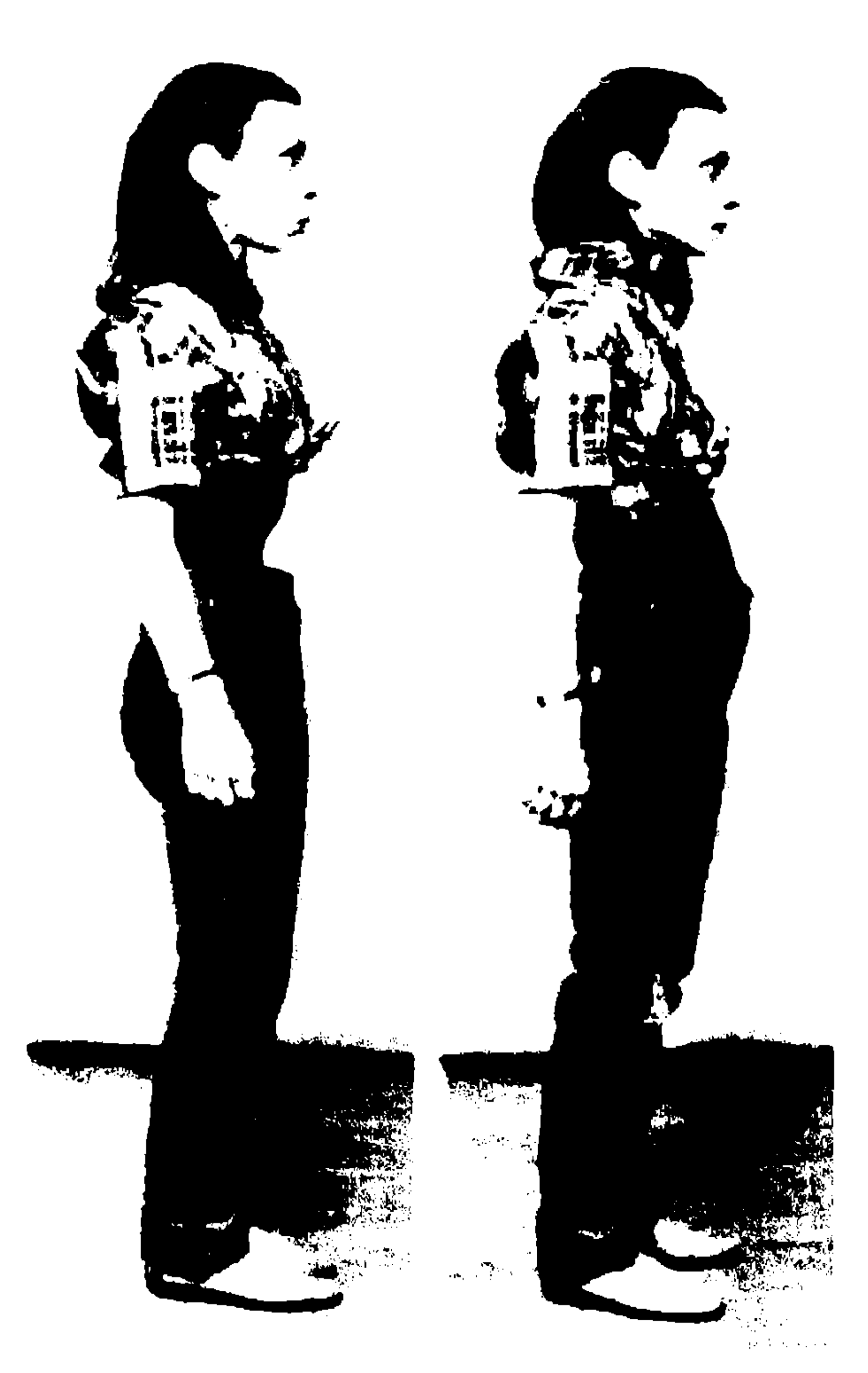
مدى فائدة التصورات

حتى الأنماط القديمة من التنفس عادة ما تكون مدعمة بصورة في اللا وعي. فعندما أسأل الأشخاص المشتركين في الدورات التدريبية الخاصة بالكاريزما عن كيفية تصورهم للتنفس، معظم الناس يبتسمون ويشيرون بأيديهم بمرح لأعلى وأسفل بطول أجسامهم. والقليل فقط من الناس يقترحون بتردد أن حركة الهواء دائرية، ولكنهم عادة ما يعرفون هذا عقليًا ولا يستطيعون تطبيقه عمليًا. فعندما تطلب من مجموعة أن تأخذ نفَسًا عميقًا، ترى الأكتاف ترتفع والمعدة تنضغط للداخل، والصدر يبرز للخارج مع كل نفس متشنج. ثم تظهر نظرات الاعتذار على وجوههم؛ لأنهم لا يستطيعون مواصلة القيام بهذا؛ لأنه منهك جدًا!

وعندما يغير هؤلاء الأشخاص تصوراتهم، يدمج العقل والقلب كل المعلومات اللازمة على الفور في عملية جديدة. وإذا حاولت أن تصفها في كلمات، فسوف تأخذ صفحات وصفحات ومع ذلك لن تستطيع وصفها بالضبط. إن أهم ميزة في التعلم من الصورة (النصف الأيمن من المخ) بدلًا من الوصف الخطي اللفظي (النصف الأيسر من المخ) هي السرعة. فالمعلومات تتقلص في شكل صورة فورية، والتي تحلل فيما بعد إلى أجزاء يمكن استرجاعها وإعادة تجميعها في المكان والوقت الذي تريده.

فكر في مدى صعوبة كتابة وصف خطي لأبسط الأفعال التي نقوم بها مثل المشي أو حتى رفع إصبعك. لقد قضيت ذات مرة ساعتين كاملتين في مراقبة بجعة على البحيرة الموجودة في سنترال بارك لكي أرى إذا ما كنت أستطيع التنبؤ بالانحناء الدقيق لعنقها وهي ترفع رأسها ببطء مرة بعد أخرى مخرجة إياه من الماء. هذه الحركة غير الخطية كانت متنوعة ودقيقة للغاية حتى أنني جزمت أنها لا تتشابه في مرتين أبدًا.

بالون التنفس



إن أفضل طريقة لاكتشاف كيف يفترض أن نتنفس هي أن ترقد على ظهرك في الأرض، مع وضع يديك على جانبيك. إذا كان هناك فراغ بين منتصف ظهرك وبين الأرض، فارفع ركبتيك إلى أن يصبح ظهرك مسطحًا على الأرض بطوله كله. وضع وسادة صغيرة تحت رأسك إذا كنت ترتاح في هذا الوضع أكثر. والآن أصبحت مستعدًا تقريبًا لأن تبدأ تمرين بالون التنفس.

تخيل أن جذعك كله، من الكتفين إلى الفخذين، عبارة عن بالون جميل بلونك المفضل. وسوف تتنفس من الفتحة الصغيرة - فم البالون - الموجودة في عضوك التناسلي! كن على استعداد لأن تشعر بانتفاخ بطنك وجانبيك على نفس المستوى ، تمامًا كما لو كنت بالونًا. والآن ضع إحدى

يديك على أسفل بطنك (فوق أصل الفخذ تمامًا) حتى تستطيع الشعور بها وهي تتمدد عندما تقوم بالشهيق، بداية من الفتحة الصغيرة السرية - فم البالون - متجهة لأعلى وفي كل الجوانب. ونظرًا لأن العقل يستطيع معالجة ملايين الصور في جزء من الثانية، فسوف تكون هذه الصورة الوحيدة لبالون بلونك المفضل هي المعلم الأمثل لعملية التنفس الجديدة التي تقوم بها.

تصور بالون التنفس الخاص بك وكأنه أمامك قدر الإمكان، ملاحظًا كيف يصبح أفتح لونًا عندما يتمدد ببطء لأعلى، وأغمق عندما تقوم بالزفير، وكيف تنقبض أضلاعك. فإذا تصورته بدقة شديدة بقدر الإمكان، ستتمكن من نفخ المنطقة كلها بالتساوي من أصل الفخذ إلى الأضلاع السفلية -من الأمام والجانبين والخلف- بطريقة عضوية غير متكلفة. والآن اسمح للجزء العلوي من البالون بأن يمدد أضلاعك والجزء العلوي من ظهرك أيضًا، شاعرًا بالنفس يضغط على الأرض. (ملحوظة مهمة: لا تبدأ النفس في هذا الجزء العلوي. فإذا فعلت، سوف تكون قد تجاهلت التنفس من البطن، وينتهي بك الأمر بطريقة التنفس القديمة غير الفعالة السطحية من الصدر التي لا تستخدم سوى ثلث سعة الرئة الخاصة بك فقط).

ولكن أولًا - **قبل أن تبدأ النفس الجديد، قم بإفراغ البالون!**

معظم الناس لا يقومون بالزفير على أكمل وجه. لذلك تبقى الكثير من المواد السامة في الجسم بحيث لا يبقى هناك متسعًا لطاقة النفس الجديد لتدخل، هذا بالإضافة إلى التوتر المتبقى الذي يظل في العضلات إذا لم تفرغ من الهواء تمامًا. والآن خذ ثلاثة أنفاس عميقة وأفرغ صدرك في كل مرة من الهواء تمامًا.

استنشق بقوة قدر الإمكان من أسفل إلى أعلى حتى تصل إلى كتفيك؛ واحبس الشهيق لعدة لحظات، وقم بشد كل جسمك قدر الإمكان. ثم حرر هذا النفس والتوتر بتنهيدة عالية مفرغًا كل الهواء الذي في جسمك. ولا تخجل من أن يظهر صوتك وأنت تتنفس، فكلما علا صوتك، كان ذلك أفضل.

افعل هذا ثلاث مرات. تخيل أنك لا تتخلص فقط من توتر اليوم، ولكن أمس والشهر الماضي والسنة الماضية وحياتك كلها! واجعل كل مرة زفير كاملة أكثر من السابقة لها.

احتفظ بفراغ رئتيك لعدة لحظات. ثم ابدأ في نفخ البالون من أسفل، بداية الشهيق يجب أن تكون غير مدركة تقريبًا.

- إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها الناس شيوعًا هي أنهم يتسرعون في الشهيق، كما لو كانوا لن يجدوا المكان أو الوقت الذي يمكنهم من الحصول على ما يكفي من الهواء. اجعل بداية النفس هادئة وبسيطة وصغيرة قدر الإمكان. واستمر في مراقبة بالونك الجميل وهو يتمدد باسترخاء، ثم يتحرر الهواء منه ببطء.

التنفس من خلال البطن

لدي تمثال صغير لشخص بطنه مستديرة وهو يضحك. أطلب من المشتركين في الدورة أن يمرروا أيديهم عليه؛ لأنه يساعدهم على معرفة إحساس التنفس بعمق حتى ينتفخ بطنك، ويجعل من السهل عليهم تنفيذ ذلك بأنفسهم. ولكن لا تقلق من اكتسابك لبطن كبيرة، بل على العكس.

والآن أنت، على استعداد، أخيرًا، للتنفس السحري. ابدأ التمرين وأنت تفكر في صورة بالون التنفس بلونك المفضل. إنك مستلق على ظهرك...

التنفس السحري: المرحلة ١

١. وأنت راقد على ظهرك، قم بالزفير حتى تفرغ كل الهواء الموجود داخلك. أبقِ جوفك خاليًا من الهواء بضع ثوانٍ.
٢. وفمك مغلق، ابدأ الشهيق ببطء وانتظام واستمرار، مع العد الداخلي من واحد إلى ثمانية في حوالي ثمان ثوان. قم بنفخ البالون من كل الجوانب بنعومة من أسفل أصل الفخذ، وكأن الهواء يدخل من الأعضاء السفلية. (هذا سيرخيها تمامًا؛ حيث إن هناك قدرًا كبيرًا من التوتر مخزن في هذا المكان). وعندما يتمدد البالون تمامًا،
٣. احبس الهواء مع العد من واحد إلى أربعة. (إذا كان كتفاك قد ارتفعا، قم بإرخائهما الآن. إذا كنت مصابًا بضغط الدم المرتفع، فتجاهل جزء حبس النفس في التمرين كله).
٤. قم بالزفير بصوت مسموع هادئ (صوت منتظم ومتساوٍ كصوت صفارة براد الشاي) مع العد الداخلي البطيء من واحد إلى ستة عشر. إذا نفد النفس قبل أن تتم العد، ففي الغالب قمت بتفريغ كمية كبيرة من الهواء في البداية. تخلص من كل الهواء نهائيًا عندما تصل إلى رقم ستة عشر.
٥. قم بتكرار النمط كله مرة أخرى:
   - قم بالشهيق: مع العد من واحد إلى ثمانية (مغلقًا فمك)
   - احبس نفسك: مع العد من واحد إلى أربعة
   - قم بالزفير (بصوت مسموع): مع العد من واحد إلى ستة عشر

   بعد ذلك، قم بزيادة العد:
   - قم بالشهيق: مع العد من واحد إلى عشرة
   - احبس نفسك: مع العد من واحد إلى خمسة
   - قم بالزفير: مع العد من واحد إلى عشرين

   قم بتنفيذ كل نمط مرتين.

استمر على هذا النمط، كما هو موضح في الجدول التالي. بعد التكرار، قم بزيادة فترة الشهيق بمقدار اثنين، واحبس نفسك لمدة مقدارها نصف مقدار الشهيق، ثم قم بالزفير لمدة ضعف مقدار الشهيق.

شهيق	حبس النفس	زفير	عدد مرات التكرار
عد حتى			
٨	٤	١٦	مرتان
١٠	٥	٢٠	مرتان
١٢	٦	٢٤	مرتان
١٤	٧	٢٨	مرتان
١٦	٨	٣٢	مرتان
١٨	٩	٣٦	مرتان
٢٠	١٠	٤٠	مرتان

سوف تزيد حيويتك في كل مرة تكرر فيها التمرين.

يستطيع التنفس السحري -تمامًا مثل عسل النحل الذي يستطيع أن يهدئك أو ينشطك- أن يمد جسمك بما يحتاجه أكثر؛ الاسترخاء (قبل النوم) أو الطاقة والحيوية (في الصباح).

(سوف تساعدك شرائط "سحر التنفس" الخاصة بي على ممارسة هذا التمرين وحدك، أو يمكنك أن تقوم بعمل شريط بنفسك).

التنفس السحري: المرحلة ٢

اجلس مفرودًا في مقعد ذي ظهر مستقيم، على أن يكون ظهرك ضاغطًا على المقعد. من المفيد أن تجلس أمام مرآة لكي تتأكد من الحفاظ على الجلسة الصحيحة، بكتفين مرتخيين وصدر مرفوع طوال الوقت.

قم بملء بطنك بالهواء وإفراغها عدة مرات. بعد أن تقوم بالزفير، احتفظ بفراغ جسمك من الهواء للحظات، ثم ابدأ في الشهيق ببطء مرة أخرى، مع العد من واحد حتى رقم ٨ (كما ذكرنا في خطوات المرحلة الأولى).

احتفظ باسترخاء كتفيك وباستقرار صدرك وعلوه في كل الأوقات كما كان في نهاية عملية الشهيق. هذا التمرين يدرب الجسم على فصل الكتفين عن أسفل البطن والحجاب الحاجز لأن الكتفين يميلان للارتفاع والاشتراك في الحركة. أجمل ما في هذه القدرة على التحكم هو أنها غير مرئية! ويمكنك أن تمارس هذا التمرين في غرفة مزدحمة أو اجتماع عمل أو في حفل مليء بالناس، ولن يلاحظ أي شخص أنك تفعل شيئًا خاصًا.

في كل مرة تقوم بالشهيق، تخيل الطاقة الحيوية (التي يطلق عليها الصينيون "كي") تدخل جسمك وتطوف بكل خلية من خلاياه وكل عضو من أعضائه. ومثل "برانا" الهندية، "كي" ليست كيميائية وإنما روحية، إنها طاقة الحياة الأساسية الخاصة بالكون. يمكنك أن تخزن هذه الطاقة مع كل نفس تأخذه، وسوف تعطيك حيوية وجاذبية ورباطة جأش أكثر، وكلها عناصر مهمة للكاريزما الخاصة بك.

وكما أننا نحس بأصوات الناس ونتأثر بها، فإننا نتأثر أيضًا بأنماط التنفس الخاصة بهم، ونقول أشياء مثل: "أوه، إنها متوترة للغاية" أو "إنها حلوة المعشر". وهذه الاستجابة العاطفية التي نشعر بها تجاه الحياة يتم التعبير عنها من خلال أنماط التنفس الخاصة بالأشخاص، على الرغم من أننا نادرًا ما نكتشف هذا.

وربما تكتشف أن من الصعب أن تأخذ نفسًا كاملًا حقيقيًا. فبعض الناس الذين لديهم صورة صارمة عن أنفسهم يجدون من الصعب عليهم أن يقوموا بالزفير بالكامل، فهم يخشون إخراج كل ما بداخلهم والتعبير عن مشاعرهم الحقيقية.

شعر أحد الأطباء النفسيين بالرعب عندما مارس المرحلة الأولى من التنفس السحري للمرة الأولى، وقال: "لقد جعلتني فعلًا أشعر بأنني مخلوق فانٍ". ولكن بعد أن كرر المرحلة الأولى لمدة أسبوع، شعر بالهدوء والثقة بالنفس بطريقة لم يعهدها في نفسه من قبل.

إنك عندما تبدأ في التدريب على هذه الأنماط الإيقاعية، ستجد أن لها تأثيرًا عميقًا على ثقتك بنفسك وشعورك بالسلام النفسي والهدوء. فقد كتب لاو تسو في القرن السادس قبل الميلاد: "الأرض المفقودة، هذه هي الوطن الحقيقي" واصفًا بتعبير بليغ الهدوء الناتج عن هذا الأسلوب في التنفس المقلل للتوتر.

نظرًا لأن القلق هو السبب الرئيسي وراء كل أنواع الإدمان، فليس من المدهش أن الكثير من الناس يقلعون عن التدخين تلقائيًا بعد ممارسة تمرين التنفس السحري. إن الحاجة إلى التدخين تأتي جزئيًا من الحاجة إلى هواء أكثر (ليخفف التوتر الداخلي). ولأنك تحصل على الدخان بدلًا من الهواء في كل مرة تدخن فيها، فلا بد أن تدخن ثانية للحصول على المزيد. إن الإدمان رغبة مستعرة لا يمكن إرضاؤها أبدًا، فأنت لا تستطيع أن تحصل على ما يكفيك مما لا تحتاج فعليًا. عندما تبدأ في التنفس بهذه الطريقة العميقة الجديدة، فربما تجد للمرة الأولى أنك تحصل على ما تحتاج إليه وتتمناه، وتستطيع أخيرًا الإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تستشيط غضبًا بسرعة أو تنفجر في البكاء أكثر مما تحب، ستلاحظ بعد ممارسة المرحلة الأولى والثانية من تمرين التنفس السحري أنك تستطيع التحكم في حالتك المزاجية وانفعالاتك بسهولة أكبر. أما الأشخاص الذين يفتقدون الثقة في أنفسهم فيصبحون أكثر ثقة في أنفسهم، والذين لا يجيدون الاستماع أو لا يستطيعون التركيز فيبدءون في الانتباه أكثر.

التنفس السحري: المرحلة ٣ (يطلق عليها أيضا التنفس السحري سبعة - واحد)

هذه هي المرحلة التي ستشعر فيها بنتيجة المجهود الذي بذلته في المرحلتين الأولى والثانية. ابدأ بالجلوس في مقعد ذي ظهر مستقيم (كما في المرحلة الثانية).

١. استنشق الهواء من أسفل البطن -بالطبع- مع العد الداخلي البطيء من واحد إلى سبعة.

٢. احبس نفسك، مع العد الداخلي إلى واحد، وتأكد من إرخاء كتفيك وعلو صدرك كما فعلت من قبل.

٣. قم بالزفير مع العد البطيء المنتظم من واحد إلى سبعة. في البداية نفذ هذه الخطوة بنفس الصوت الهادئ المنتظم الذي كنت تصدره في المرحلة الأولى والثانية، مع إبعاد شفتيك عن بعضهما البعض قليلًا. بعد أن تكرر الخطوات عشر مرات، ستتمكن من الابتكار في التمرين بنفسك: أثناء العد الداخلي وفمك مغلق، قم بإصدار صوت همهمة داخل حنجرتك بحيث لا يسمعه غيرك.

٤. استمر في تكرار هذا النمط.

أؤكد لك أن هذا التمرين الفريد سوف يبقيك متيقظًا ومسترخيًا وسريع البديهة طوال الوقت. إن نسبة سبعة إلى واحد نسبة شديدة العمق؛ إذ إنها تحاكي النسب الكونية، مثل نسبة ارتفاع موجة المحيط إلى عرض الموجة، ونسبة الرأس إلى الجسم.

وعندما تتنفس سبعة أنفاس في الدقيقة تكون متوافقًا مع دوران الأرض، وبالتالي تكون متناغمًا مع الكون من حولك، وهذا يمكنك من أن تتصرف بتلقائية وبدقة في أي موقف؛ فأنت "تلتقط" المعلومات دون أن تعرف كيف، وكأن هناك شبه تخاطر بين عقلك وعقول الآخرين.

في إحدى الحلقات الدراسية الحرة الخاصة بشركة كبرى، وبعد أن قمنا بالمرحلة الثالثة من تمرين التنفس السحري، طرح رجل فجأة سؤالًا غريبًا: "هل يفكر أحد هنا في صرف شيك؟" وأجابته سيدة في الطرف الآخر من الغرفة: "نعم، أنا كنت أفكر في هذا! كيف عرفت؟"

إن هذا التمرين يضمن لك أن تتمكن من أن ترتجل، وتقول الملحوظة المناسبة عندما يحاول شخص ما أن يفاجئك بسؤال غير متوقع. على سبيل المثال: في مؤتمر صحفي عندما سئل مدير أكبر شركة لتنظيم المزادات عما إذا كان محبطًا بسبب فشل صفقة أجهزة الكمبيوتر الأولى الخاصة به، تمهل قليلًا، وتنفس وابتسم، ثم قال: "إطلاقًا. الطائرة تحتاج إلى ممر طويل لكي تقلع في الهواء!"

كذلك عندما تم تقديم خبيرة الإتيكيت شارلوت فورد لجمهور مثقف متميز في أحد الاحتفالات بوصفها "ابن هنري فورد"، مشت بخطى واسعة إلى الميكروفون، وقالت دون أن تتردد لثانية: "الحمد لله أنني ارتديت بذلة اليوم!" فضج الجمهور من الضحك والتصفيق الحاد. وقالت لي بعدها: "الحمد لله أنني كنت أمارس تمرين سبعة – واحد أثناء انتظار تقديمي للجمهور – لولاه لكنت تجمدت في مكاني!".

إن التحكم في التنفس يمنحك القدرة على الوصول لجوانب بعيدة من شخصيتك. ويبدأ وعي "الشاهد" الخاص بك في العمل. وتصبح أكثر موضوعية، وبمجرد أن يحدث هذا لا تشعر مطلقًا بفقد القدرة على السيطرة وقلة الحيلة ثانية، حتى إذا شعرت بمشاعر سلبية. عندما اكتشفت هذا التمرين لأول مرة شعرت بإثارة شديدة؛ فقد ظننت أني أول من ابتدعه! ثم اكتشفت فيما بعد أن عمره يقارب خمسة آلاف عام، فهو تمرين تأمل كان الصينيون يمارسونه ويطلقون عليه "فيباسانا".

قالت لورين إم. في إحدى الحلقات الدراسية الخاصة بالإعلام الكاريزمي: "يجب أن أخبركم بالتغيير المدهش الذي حدث لي بعد ممارسة تمرينات التنفس. لقد تزوجت منذ عامين، وكنت دائمًا أشعر بالغيرة تأكل قلبي. وظللت أتخيل ما سيحدث إذا وجدت زوجي مع امرأة أخرى. كنت أظن أني سأقتله، وفي الغالب سأموت أنا أيضًا. حسنًا، في الأسبوع الماضي، حدث أسوأ ما توقعته. لم يحضر إلى المنزل، واكتشفت أنه كان مع امرأة أخرى. ثم حدث شيء غريب. كنت أمارس تمارين التنفس، وطبقت تمرين تهدئة الانفعال (انظر: صفحة ١١٠) وتمرين التنفس السحري عندما تحدثت معه عبر الهاتف. في الوضع العادي كنت سأزبد وأرغي، ولكنني وجدت نفسي أتحدث معه بمنتهى الهدوء. وسألته متى سيعود إلى المنزل حتى نتحدث. وأعتقد أنه فوجئ بتمالكي لنفسي. حسنًا، عندما عاد إلى المنزل، كنت لا أزال أمارس تمارين التنفس؛ لذلك بقيت هادئة. ولم أصرخ أو حتى بكيت أو صحت. كنت من قبل أعتقد أني لن أستطيع العيش إذا خانني، ولكني وجدت نفسي أفكر: 'ترى كيف يعامل هذه المرأة الأخرى؟ لا بد أنه شخص مختلف معها'. وفوجئت عندما وجدت الفضول والاهتمام بهذا الموضوع يتملكني".

وأضافت: "وفجأة بدا لي كشخص غريب لا أعرفه جيدًا، ويثير فضولي. وفي الوقت نفسه، عرفت في أعماقي أنني لن أموت من هذه الأزمة، مهما حدث. سأكون بخير، حتى إذا تخلى عني وتركني. ولم أكن أتخيل أني يمكن أن أفكر بهذه الطريقة من قبل إطلاقًا! حسنًا، كان مندهشًا جدًا بالطريقة الهادئة التي كنت أتصرف بها، لدرجة أنه بدأ يتحدث معي؛ تحدثنا طوال الليل. أعتقد أنه كان أفضل حوار حظينا به طوال حياتنا معًا. ولا أعرف ما سيحدث، ولكنني متأكدة أن كل شيء سيكون على ما يرام، مهما حدث".

واستأنفت حديثها: "أشعر بأن شيئًا غاية في الأهمية حدث لي، وكأنني وجدت نفسي من جديد. بل إنني استطعت أن أرى الأمور من وجهة نظره، وأتفهم مشاعره، دون أن أشعر بالحيرة والألم والغضب والغيرة العمياء كما كنت من قبل. إنني أشعر بالرضا عن نفسي تمامًا، وكأن هناك شخصًا قويًا جديدًا داخليًا لم أكن أعلم بوجوده من قبل، وأنا فخورة بالطريقة التي

تصرفت بها. وأستطيع أن أرى أن نظرته لي تغيرت أيضًا. هذا جيد، ولكن الغريب، أن هذا لم يعد أهم شيء بالنسبة لي".

الأنف تعرف

إذا كنت تشعر بالغضب أو الحزن أو القلق أو الضيق أو العصبية، فسوف يغير "تمرين تهدئة الانفعال" (الذي سنتحدث عنه بعد قليل في هذا الفصل)، عندما تتنفس فقط من فتحة أنفك اليسرى، انفعالاتك، ويجعلها أكثر اتزانًا في أقل من خمس دقائق. ولكن كيف يحدث هذا؟

من الصعب أن نصدق أن عضوًا بسيطًا مثل الأنف مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالتعقيدات العميقة للمشاعر الإنسانية. هناك شيء غريب في الأنف يجعلنا لا نأخذه على محمل الجد، وننظر إليه باستهتار وسخرية. إلا أنك ربما تندهش عندما تعلم أن الأنف يؤدي ما يقرب من ثلاثين وظيفة. ومع ذلك فهو لا يتمتع بالاحترام والاعتزاز اللذين نكنهما للعينين ("نافذتي الروح") أو الفم. ومن الممكن أن يكون مصدر إحراج؛ لأنه يتعرض للسيلان والاحمرار. وغالبًا ما يكون الناس غير راضين على شكل أنوفهم (الأمر الذي يزيد من ثراء جراحي التجميل). إن هناك إحساس دائم بأن الأنف عضو يثير الخجل في الوجه، وهذا الإحساس يجعلنا ندرك أنه قد يُعرِّض صاحبها في أي لحظة للخطر بشكل غير متوقع أو غير لائق من الناحية الاجتماعية أو حتى الجنسية. فالعطس العادي مقبول، ولكن النفخ بالأنف ووضع الأصابع في الأنف والحك فيها غير مقبول بالمرة، وقد يؤدي إلى فقد الإنسان لاحترام الآخرين له على الفور. (في حلقة كوميدية من ساينفيلد، يلقي جيري محاكاة تهكمية لخطبة شايلوك في مسرحية تاجر البندقية؛ لأن صديقته عارضة الأزياء لا تجيب مكالماته الهاتفية بعد أن ضبطته متلبسًا بوضع إصبعه في أنفه).

والآن ما علاقة هذا الجزء السخيف إلى حد ما من جسم الإنسان بالكاريزما؟

إن الأنف -بالرغم من تواضعها الشديد- تعتبر من الأصول المهمة في مجموعة المصادر التي يمكن أن تجعلك مرتاحًا قدر الإمكان، وقادرًا على استخدام كل قدراتك بما فيها القدرة على تحقيق التوافق الحيوي مع الآخرين. إن طريقة تنفسنا مهمة؛ لأننا نتنفس ما يتراوح بين ثمانية آلاف إلى عشرين ألف مرة يوميًا. والأنف هو أضيق الأماكن في ممر الهواء، إلا أنها تنقي الهواء وترطبه وتوجهه وتوصل الروائح وتدفئ الهواء الداخل، وتدخل الأكسجين، وتكون المخاط. كما أنها تعمل كممر تصريفي للجيوب، والأهم من ذلك كله أنها تؤثر على الجهاز العصبي. إن الظاهرة المتغيرة دائمًا لتدفق الهواء تعتبر سببًا ونتيجة -في الوقت نفسه- للوظائف والحالات الشعورية والعقلية والبدنية التي نمر بها.

إن لدينا أنفًا داخلية وأخرى خارجية. ونحن في هذا متفردون، فالقرد مثلًا ليس لديه أنفًا خارجيًا. وشكل الأنوف له علاقة وثيقة بالمناخ الذي أتى منه أجدادنا. فالشعوب التي تعيش في مناخ بارد أو جاف جدًا -مثل الشرق الأوسط- عادة ما يكون لديهم أنوف طويلة. كما يملك سكان المنطقة الاستوائية فتحتي أنف واسعتين؛ لأن الهواء يحتاج لمعالجة أقل. (ولسبب غير معلوم يملك الكثير من الإسكندنافيين أنوفًا قصيرة). تقوم الأنف الخارجية بجمع الهواء وإسراع تدفقه إلى تجويف الأنف الداخلية.

والأنف من الداخل شديدة التعقيد والإثارة. فأرضيتها هي أيضًا سقف الفم - وهو ما نطلق عليه الحنك. فإذا حركت لسانك للوراء، ستجد مكانًا يصبح فيه سقف الفم أنعم وأطرى. وخلف هذه البقعة يوجد عضو صغير يشبه قطرة الدمع، ويطلق عليه اللهاة. وسقف الأنف هو أيضًا أرضية المخ وتجويفي العينين، تمامًا كما أن أرضية الأنف هي سقف الفم. إن الوجه يشبه مبنى مكونًا من ثلاثة طوابق، حيث يوجد المخ والعينان والأعصاب البصرية في الطابق العلوي، والفم في الطابق السفلي، والتجويف الأنفي في الطابق الأوسط.

الأنف والمخ وجهازك العصبي

القليلون فقط يدركون مدى ارتباط الأنف الداخلية بالمخ والجهاز العصبي والغدة النخامية (الموجودة في قاع المخ). إن العصب الشمي القحفي له نهايات عصبية في الجزء العلوي من الأنف. ويوجد داخل الأنف منطقة وعرة مصممة بمهارة شديدة لتحرك الهواء في اتجاهات معينة. وإذا تأملت رأسك ونظرت في المرآة يمكنك أن ترى القرينات اللولبية الثلاثة التي تشبه القواقع، والتي تحرك الهواء حركة بسيطة وتدوره وتحمي أنسجة الرئتين الحساسة، مرطبة إياه. تقوم القرينات بمنع الهواء وإثارته، وتسبب بشكل غير مباشر سيلان الأنف في الشتاء (عندما تقوم بالزفير، يتكثف بخار الماء الموجود في الهواء الدافئ على الأنف من الخارج). كما أن الغشاء المخاطي يساعد الأنف من الداخل على تنظيف نفسه؛ لأن الميكروبات والتراب يعلقون به، ونظرًا لوجود حركة مستمرة، فإنه يحمل الفضلات غير المرغوب فيها للخارج. ويعتبر الغطاء المخاطي (كما يطلق عليه)، بملايين الأهداب (تكوينات دقيقة تشبه الشعر) الموجودة فيه، أداة رائعة للحفاظ على حركة الميكروبات كلها؛ حتى لا تستقر في مكانها وتسبب العدوى.

إنه نظام شديد الذكاء، ولكنه لا ينجح دائمًا. فإذا كان المخاط شديد السمك فإنه يجف ويكون قشرة؛ وإذا كان شديد الليونة، يُحدِث سيلانًا في الأنف.

كيف يؤثر ما تأكله على الأنف

نظامك الغذائي له علاقة وثيقة بكمية وسمك المخاط الذي ينتجه أنفك. فمنتجات الألبان والفواكه الحمضية -مثل البرتقال- وكذلك الأطعمة السكرية والنشوية تنتج مخاطًا أكثر سمكًا. والمخاط ليس مجرد إفراز لحماية رئتيك، وإنما يساعد أيضًا عندما لا تستطيع الأعضاء المفرزة الأخرى (الرئتان والجلد والأمعاء والكبد والكليتان والرحم) تخليص الجسم من الفضلات المتراكمة داخله. كل شيء مرتبط ببعضه البعض بشكل مذهل! فالأطعمة المعالجة تسد الجهاز الهضمي وتعوق عمله، ومزيلات العرق تمنع الجلد من القيام بنصيبه في الوظائف الإفرازية، وقلة الألياف التي نتناولها تؤدي إلى الإمساك. وتتراجع أجهزة الجسم، ويستجيب الجسم للإفراط في الأكل أو للطعام السيئ أو للإمساك بإفراز كمية أكبر من المخاط: مما يعني إصابتك بالبرد!

ما ينبغي عمله

تناول الخضراوات فقط لمدة يوم أو يومين والتوقف تمامًا عن تناول اللحوم ومنتجات الألبان وتناول ملين وشرب ملعقة صغيرة من خل التفاح في الماء عدة مرات في اليوم، هذه طرق سريعة

لاستعادة توازن جسمك القلوي، وتجنب الانحدار إلى البرد وأمراض الجهاز التنفسي. (كما أن صبغة الأخيناسيا تساعد على تنشيط الجهاز المناعي أيضًا).

معظم الأعضاء الموجودة في الجسم تحاكي بعضها البعض. فانحناءة الحوض تتكرر في راحة اليد والأذن وتجويف الحنجرة تحت تفاحة آدم. والأيدي والأقدام مرتبطة ببعضها البعض أيضًا: من خلال نقاط الانعكاس، يمكن للضغط على النقاط الحساسة على الاثنين أن يريح سائر أعضاء الجسم.

الجنس والأنف

من المدهش أن الأنف مرتبط بالأعضاء الجنسية أيضًا. فتحت الغشاء المخاطي طبقة إسفنجية من نسيج انتصابي، يوجد أيضًا في الأعضاء التناسلية وفي الثديين. وقد كتب فرويد عن التفاعل بين الأعضاء التناسلية والأنف. وقد طور في الأساس نظريته الأساسية بالتعاون مع طبيب الأنف والأذن والحنجرة ويلهلم فلايس. فكلاهما كان مهتما بالانعكاسات التي تربط بطانة الأنف بالأعضاء التناسلية، واعتقدا أن بإمكانهما أن يخففا تقلصات الدورة الشهرية عن طريق تخدير أجزاء معينة من بطانة أنف المرأة.

وعلى ذكر التزامن، هناك ظاهرة مثيرة يطلق عليها "أنف شهر العسل"، وهي معروفة لأطباء الأنف والأذن والحنجرة المتخصصين. فالإثارة الجنسية المستمرة في شهر العسل تسبب احتقانًا مزمنًا في النسيج الانتصابي للأنف - تمامًا كالأعضاء التناسلية المثارة.

فتحة الأنف السائدة والمخ

كذلك فإن ارتباط الأنف بالمخ ارتباط وثيق جدًا. عادة ما يتدفق الهواء من خلال فتحة الأنف اليمنى أولًا ثم اليسرى، ثم يتم التبديل كل تسعين دقيقة إلى ساعتين. وهذا إيقاع بيولوجي طبيعي "اكتشفه" العلماء الغربيون بعد آلاف السنين من اكتشاف مدربو اليوجا له. وهناك أنشطة معينة تناسب الهواء المتدفق من الفتحة اليمنى للأنف، وأخرى تناسب الهواء المتدفق من الفتحة اليسرى.

وقد بينت الأبحاث أن فتحة الأنف السائدة ترتبط ارتباطًا عكسيًا بنصف المخ الأكثر نشاطًا. بعبارة أخرى: إذا كنت تتنفس بشكل أكبر من الفتحة اليسرى من الأنف، فإن النصف الأيمن من المخ -المسئول عن المشاعر والصور والذاكرة الموسيقية - أكثر نشاطًا من النصف الأيسر من المخ بالنسبة لك، وإذا كنت تتنفس من خلال الفتحة اليمنى من الأنف أكثر فإن النصف الأيسر من المخ -المسئول عن العمليات العقلية والمنطقية واللغوية واللفظية- أكثر نشاطًا لديك.

وتنعكس الحالات الجسدية والنفسية في سيادة أحد فتحتي الأنف. وعن طريق التحكم في اختيار فتحة الأنف السائدة، من الممكن أن تستعد للنشاط الذي توشك على البدء فيه. على سبيل المثال: قبل تناول الطعام، ينبغي أن تفتح فتحة الأنف اليمنى؛ وقبل شرب الماء، ينبغي أن تفتح الفتحة اليسرى. وعادة ما يرتبط التنفس من خلال فتحة الأنف اليسرى بالجانب الأيمن من المخ (أو الجانب الانفعالي)، وينتج حالة نفسية هادئة وموجهة للداخل.

الدوائر الكونية والتنفس

إن دوران تغير التنفس يتبع دوران القمر. ففي الفجر يكون هناك تقاطب طبيعي للتنفس، بناء على ما إذا كانت الطاقة الشمسية أو القمرية مسيطرة. والهلال يبدأ دورة تنفسية بالفتحة

اليسرى من الأنف، أما القمر الكامل فيبدأ دورة بالفتحة اليمنى. والطاقة الشمسية أكثر انتظامًا؛ فهي لا تغيب مطلقًا عن أي يوم، وتستمر دورتها سنة كاملة. أما القمر فهو يزيد وينقص بانتظام بالطبع، ودورته التي تستمر ٢٩,٥ يومًا تتحكم في المد والجزر في المحيط.

كما يؤثر القمر أيضًا بعمق على الإنسان، حيث إن ٧٠ ٪ من وزن جسم الإنسان يتكون من الماء. ففي الليالي التي يكتمل فيها القمر عادة ما يسود في الأرض نوع من الجنون: فالكلاب تعوي، والناس تشعر بالانفعال؛ إنها أوقات ذروة المد. وفي الليالي التي يغيب فيها القمر تمامًا -في الجزر- تكون طاقة الإنسان الانفعالية في أضعف حالاتها.

وتذكر يوجا السوار swar (التنفس) بالتفصيل الأنشطة الفضلى لفتحة الأنف السائدة. ليس هناك حاجة للقلق إذا كانت فتحة الأنف غير المناسبة مفتوحة. ويمكنك أن تحدد الجانب السائد عن طريق سد الفتحة الأخرى بإصبعك، وترى ما إذا كان الهواء المتدفق أبرد هناك من الجانب الآخر أو العكس. وبعد أن تتدرب لبعض الوقت، يمكنك أن تعرف هذا حتى دون أن تغلق أحد فتحتي الأنف؛ لأنك تصبح أكثر إدراكًا لتدفق الهواء.

كيف تغير فتحة الأنف السائدة

هناك طرق عديدة لتغيير تدفق الهواء من فتحة إلى الأخرى، إذا أردت ذلك. إذا رقدت على جانبك الأيسر، سوف تفتح فتحة الأنف اليمنى. فالضغط على الذراع وجانب الصدر يؤدي إلى رد فعل لا إرادي يوسع فتحة الأنف المفتوحة تلقائيًا، ويغلق الفتحة الأخرى. وهذا قد يستغرق من ثلاث إلى عشر دقائق (وضع قبضة يدك تحت إبطك سيعطي نفس النتيجة!)

بعد الوجبات، ارقد على جانبك الأيسر لكي تحفز عملية الهضم بفتحة الأنف اليمنى المفتوحة. وعندما تذهب إلى الفراش، إذا نمت على الجانب الأيسر لمدة خمس أو عشر دقائق، سوف تنتج فتحة الأنف اليمنى المفتوحة حرارة أعلى في الجسم. وعندما تشعر بالدفء والراحة، تقلب على الجهة اليمنى؛ وبالتالي تقوم بفتح الفتحة اليسرى من الأنف. عندئذ تصبح مسترخيًا وهادئًا ومستعدًا لنوم هانئ عميق.

في بعض الأحيان، يتدفق الهواء من كلا الفتحتين بالتساوي، ولكن إذا أغلقت إحداهما لمدة تصل إلى ست أو ثمان ساعات، فثمة مرض في الطريق إليك. والتنفس مرتبط بتدفق الطاقة ("البرانا" أو "الكي")؛ والخلل في التوازن دائمًا ما يسبق ظهور أعراض لمرض.

وتربط يوجا السوار سيادة أحد فتحتي الأنف بالكثير من الأنشطة وجوانب الوجود الإنساني. وتولي أهمية كبرى للعيش في تناغم مع الدورات الطبيعية. وهذا يعني الاستيقاظ قبل شروق الشمس بعشرين دقيقة على الأقل للاستعداد لليوم، والاغتسال والجلوس بهدوء. وفي معتزل اليوجا، يستيقظ الجميع في الثالثة والنصف صباحًا، ويقضون ساعتين في إنشاد المانترا والتدريب والتأمل. والكثير من الناس في الغرب يؤدون هذا البرنامج قبل الذهاب للعمل مثل المحامين والمدرسين وأي مهنة.

إذا كانت فتحة الأنف الخاطئة هي السائدة، عندما تستيقظ من النوم، فلتغيرها على الفور؛ وإلا قد يصبح اليوم سلبيًا أو تظهر فيه عقبات. كل هذا يُكوِّن لديك حساسية أكبر بالمفاتيح البسيطة التي يعطيها لك الجسم والعقل والمشاعر، وكذلك يمنحك مجموعة كبيرة من الاستراتيجيات العملية للتكيف مع العقبات التي تظهر لك.

لائحة يوجا السوار

التنفس بفتحة الأنف اليمنى	التنفس بفتحة الأنف اليسرى
سيطرة النصف الأيسر من المخ	سيطرة النصف الأيمن من المخ
الشمس	القمر
كهربائية	مغناطيسية
حمضي	قلوي
ساخن	بارد
يشتغل بعد شروق الشمس	يشتغل بعد شروق الشمس
يشتغل لمدة ساعة بعد شروق الشمس بعد اكتمال القمر	يشتغل لمدة ساعة بعد شروق الشمس بعد الليالي المظلمة أو الليالي التي يكون فيها القمر هلالا
دورة القمر الهابطة	دورة القمر الطالعة
النار	الماء
الهواء	الأرض
الأحد-الشرق	الأربعاء-الغرب
السبت-الشمال	الخميس-الجنوب
الثلاثاء	الجمعة والإثنين
وظائف غير مستقرة قصيرة الأجل للحصول على ربح فوري	أنشطة هادئة طويلة الأجل وليست من أجل الربح الفوري
الأكل والنوم والتبرز	الشرب والتبول
الاستحمام والمذاكرة	عزف الموسيقى
يوجا الهاتا	التزوج
إنشاد المانترا	الألم المعالج أو الاكتئاب

كلا فتحتي الأنف يعملان في وقت واحد

هناك حالة تعادل بين نصفي المخ
تشتغل عند طلوع الشمس وغروبها تمامًا
تشتغل لوقت قصير أثناء الانتقال من فتحة أنف إلى أخرى كل ساعة
السماء
التركيز
التأمل
العبادة

صباح الخير!

من أفضل النصائح التي تأتي من هذه التقاليد القديمة النصيحة التالية: عندما تستيقظ في الصباح، لاحظ فتحة الأنف المفتوحة، ثم قبّل اليد المقابلة لها وافردها. ثم اشكر الله على هذا اليوم الجميل وانزل من الفراش، بالطبع على القدم المقابلة (غسل الأنف بماء مملح فاتر يزيل كل المخاط من الأنف، ويشعرك بالهدوء والانتباه الشديد).

إن أنماط تدفق الهواء دائمة التغير "تشبه دار المقاصة أو لوحة المفاتيح، حيث كل وظائف الجسم تؤثر وفي الوقت نفسه تتأثر ببعضها البعض"، وهذا وفقًا لما كتبه رادولف بالنتين وسوامي راما في كتاب "علم التنفس" Science of Breath. كما قال أيضًا: "تدفق الهواء الذي يلمس سطح مناطق متعددة من القرينات يثير استجابات عصبية والتي تقوم بدورها بإثارة انعكاسات

لا إرادية في الجسم كله. بعبارة أخرى، يرسل تيار معين من الهواء موجات صغيرة إلى الرئتين والجهاز العصبي الذي يؤثر بدوره على الجسم ككل".

تمرين تهدئة الانفعال (أو التنفس من فتحة الأنف اليسرى)

والآن بعد أن أدركت كيف تؤثر فتحة الأنف المفتوحة أو المغلقة على المخ والانفعالات، فسوف أعطيك تمرين تهدئة الانفعال الرائع المدهش الذي لن يمكنك بعد ذلك الاستغناء عنه مطلقًا. عندما تتنفس فقط من خلال فتحة الأنف اليسرى، كما في هذا التمرين، فأنت تصفي نصف المخ الأيمن، الذي توجد فيه الانفعالات والصور.

١. ضع إبهامك الأيمن على فتحة الأنف اليمنى بخفة حتى تسدها تمامًا. سوف تتنفس فقط من خلال فتحة الأنف اليسرى.

٢. قم بإخراج كل الهواء الذي بداخلك ببطء وبشكل متواصل ومتساوٍ، وكأنك تخرج سحابة سوداء مليئة بكل الغضب والتوتر والانفعالات السلبية الأخرى التي تشعر بها.

٣. استنشق نفسًا طويلًا بطيئًا من خلال فتحة أنفك اليسرى، وكأنه نور ذهبي يدخل إلى ممرك الأنفي وعبر الجسم الجاسئ (كتلة من الألياف العصبية توصل بين نصفي المخ الأيمن والأيسر) إلى النصف الأيمن من المخ، لكي يملأه بالطاقة المشعة الصافية.

٤. استمر في الشهيق والزفير حتى تُتِمَّ ستة وعشرين نفسًا كاملًا.

- اجعل هذه الأنفاس طويلة ومنتظمة وهادئة قدر الإمكان.
- إذا كان هناك أي عائق في الممر الأنفي الخاص بك تخيل تيارًا صغيرًا من الهواء يزيل هذا الانسداد، ويتخذ طريقه بسلاسة ونعومة إلى النصف الأيمن من المخ.
- مع كل عملية زفير قم بتفريغ كل التوتر والغضب والضيق والألم والمشاعر السلبية الأخرى التي تشعر بها، وتخيل أنها كلها تخرج من جسدك. وفي كل مرة تقوم فيها بالزفير، تخلص من قدر أكبر من الانفعالات والمشاعر السلبية، ليس فقط ما حدث لك اليوم، وإنما الأسبوع الماضي والسنة الماضية وكل حياتك؛ حتى تتحرر منها تمامًا، وتصبح نقيًا وصافيًا.
- توقف لمدة ثانية أو ثانيتين في نهاية كل زفير قبل أن تبدأ في الشهيق التالي. وتمتع بالاسترخاء المتزايد لعقلك وجسمك كله.
- تدريجيًا ستجد أن التيار الأسود الذي يخرج منك في الزفير يصبح أفتح فأفتح حتى يصبح كل من الشهيق والزفير، في نهاية النفس السادس والعشرين كالضوء الأبيض الساطع النقي.

قال لي آلن إس.، وهو مدير مبيعات: "غالبًا ما أكون مضطرًا لإجراء مكالمات هاتفية صعبة. وهناك عميل بعينه يميل إلى البذاءة في المكالمات الهاتفية. والآن عندما يصرخ ويصيح، أقوم بتنفيذ تمرين تهدئة الانفعال، وعندها لا يستطيع النيل مني. وكل ما أفعله هو أنني أتركه يعوي ويهدر -دون أن أنبس ببنت شفة- وأركز على الزفير لأخرج فيه كل ما أسمعه من إهانات وبذاءة، حتى لا يؤثر علي. وبعد دقائق قليلة لا بد أنه شعر بشيء ما؛ لأنه توقف، وهدأ فجأة، وبدأ في التحدث بصوت عادي وطبيعي".

وأخبرتنا إليزابيث آر.، وهي معلمة في المرحلة الثانوية: "ذات يوم مررت بمناقشة حادة مع أحد الطلبة الذي تحدث بفظاظة وبذاءة شديدة. وما أرعبني، هو أنني اكتشفت أن عيني كانتا على وشك أن تذرفا الدموع. والبكاء في مثل هذه اللحظة كان من الممكن أن يكون له عواقب وخيمة. فتركت الفصل، وذهبت إلى دورة مياه السيدات، وقمت بتمرين تهدئة الانفعال. وفي دقائق قليلة، لم أصبح فقط هادئة، وإنما عرفت أيضًا التصرف المناسب تمامًا، وكيف أؤدب هذا الطالب بفعالية. إذا لم أنفذ تمرين تهدئة الانفعال في هذه اللحظة، كنت سأفقد سيطرتي على الفصل تمامًا، ولم أكن سأتمالك نفسي ثانية كما فعلت".

أما بيريل إس. فهي طالبة، ولم تكن أبدًا على وفاق مع والدها، وتقول بيريل إنها الآن عندما تتحدث إليه على الهاتف تظل واضعة إبهامها على فتحة الأنف اليمنى طوال المكالمة، وتتنفس فقط من خلال الفتحة اليسرى. "في المرة الأولى التي جربت فيها هذا التمرين، حظيت بأول محادثة لي مع أبي منذ أن غادرت المنزل لا أبكي فيها ولا أتشاجر. وفجأة اكتشفت أنه كان حزينًا أيضًا بسبب خلافنا معًا، واستطعت أن أستمع إليه دون أن أتخذ موقفًا دفاعيًا للمرة الأولى".

فيما يلي نصيحة لاستعادة طاقتك بسرعة: اعكس فتحة الأنف؛ بمعنى، قم بإغلاق فتحة الأنف اليسرى بالإبهام الأيسر. هذا يمدك بالطاقة من خلال فتحة الأنف اليمنى (مما يؤثر على نصف المخ الأيسر). قم بالزفير والشهيق ستة وعشرين مرة.

كما أن بعض الناس يجدون جذب انتباه الآخرين أصعب من تولية الانتباه إلى الآخرين، فبعضهم يعبرون من خلال التنفس السطحي عن الصعوبات التي يواجهونها في التعبير عن أنفسهم. فهم يفتقدون الثقة في النفس الكافية لأخذ نفَس عميق والاجتراء على أن يعيشوا الحياة بكل ما فيها. وليس المهم هل ستبدأ من الداخل أم من الخارج. في الواقع يبدو أن الكثير من الناس يجدون البدء بالتنفس أسهل – ثم يتوالى بعده الشعور بالقدرة على التحدث والتعبير بدون بذل مجهود. وتتغير قدرتهم على الاستمتاع بالحياة.

ثمة قول مأثور صيني يقول: "من يتقن التنفس يستطيع المشي على الرمال دون أن يترك آثار أقدام".

على سبيل المثال، قررت إحدى السيدات فجأة أن تدخل مجال العمل التجاري وحدها، وهو الشيء الذي طالما تمنت فعله، ولكنها لم تملك الشجاعة لأن تحاول. وشاب صغير كان يعمل في بنك ويكره هذا العمل تركه وأصبح صحافيًا. وعازف بيانو كان دائمًا يشعر بالخجل جرؤ للمرة الأولى على تكوين أوركسترا خاص به، بل إنه أصبح يُطلب منه رئاسة قسم الجاز في الجامعة التي كان يُدرِّس فيها. كما بدأ في إلقاء محاضرات في التليفزيون. إن الناس يغيرون مجال عملهم واتجاهاتهم في الحياة، ويخسرون أربعين رطلًا، ويبدءون في العثور على أنفسهم في حياة جديدة، كل هذا لأن التنفس جعلهم يتواصلون مع المنح التي حباهم الله بها، ويتواصلون مع الكاريزما الخاصة بهم. وبعدها يتمكنون -غالبًا للمرة الأولى- من الخروج والتعبير عنها في حياتهم.

التأمل من الموارد الطبيعية

بعد أن تريح الجسم والعقل من الضغط العصبي من خلال التنفس لن يكون أمامك سوى مسافة بسيطة جدًا لكي تصل إلى التأمل. يبدأ الناس في التأمل بشكل طبيعي عندما يقومون بتمرين

التنفس السحري. فكلاهما مرتبطان ارتباطًا وثيقًا.

غالبًا يقول من يمارس التأمل: "أشعر بأنه شعور مألوف إلى حد ما. كنت أدخل في هذه الحال كثيرًا عندما كنت طفلا".

إنه شعور جيد. وكلنا مررنا بلحظات من "التدفق": الاستغراق الكامل في شيء جميل موسيقى أو منظر طبيعي أو الإبحار. هذا الاستغراق غير الأناني يشبه الحلم؛ وندرك بعد فترة وجيزة أن نبضاتنا الإبداعية تأتي من هذا المكان الغامض الذي يختفي وراء عقلنا الواعي تمامًا.

من يحتاج للتأمل؟

في ظل كل هذا الضغط العصبي فكلنا نحتاج إلى التأمل!

نظرًا لأننا نميل جميعًا إلى الوصول للنتائج، فإننا نحتاج لوضع من الثقة في عقلنا الباطن؛ لكي يأتي لنا بحلول سحرية ومدركات جديدة ومعالجة غير مبرمجة للمشاكل الموجودة في حياتنا.

إن الشيء المتميز في جهازنا العصبي هو ميله الطبيعي للتطور. فإذا واتته الفرصة يأخذ الجهاز العصبي بالضبط ما يحتاجه من التأمل. ويصبح الأشخاص الذين يحتاجون للتحفيز أكثر حيوية. أما مفرطو النشاط فيصبحون أهدأ. وكل هذا التأثير يحدث دون أن تفعل أي شيء إطلاقًا، فيما عدا أن تسمح لنفسك بأن تكون "خاليًا" (وهو شيء أؤكد لك أنه صعب جدًا).

المانترا وكيفية استخدامها

هناك أنواع كثيرة من المانترا (التحكم الذهني). ويعتبر التأمل الفائق (TM) واحدًا من أكثر الأشكال فعالية لتقليل الضغط العصبي، والذي يخصص المانترا حسب العمر والجنس. وعادة يفضل الزعماء مثل يوجاناندا في الغالب مانترا أو اثنين. وسوف أستخدم المانترا "رام" كمثال، وتنطق بالتركيز على حرف الراء وإطالة المد (هذه المانترا مفيدة جدًا لاستعادة الثقة في النفس). وتتضمن حروف اللغة السانسكريتية صفات خاصة تنتج تأثيرات خاصة على الجسم. وينبغي أن تكون المانترا التي تختارها مرتبطة جدًا بالتأمل الخاص بك؛ لذلك يفضل ألا تتحدث عن المانترا الخاصة بك مع أي شخص. عندئذ يمكن نقل الإحساس العميق بالراحة الذي تشعر به إلى يومك. إنها كغدير هادئ صافي الماء تستطيع أن تغمر جسمك فيه وقتما تشاء؛ لتمنح نفسك كل الهدوء والسلام الذي تحتاج إليه في خضم الاضطراب الذي نعيش فيه. إذا أردت يمكنك استخدام "سو هام" أو "سات نام" - الحقيقة والجوهر. بمجرد أن تختار المانترا الخاصة بك، التزم بها.

قم بالتأمل مرتين يوميًا، قبل الإفطار وفي المساء (وبشكل عام عندما تشعر بانخفاض مستوى طاقتك). بعض الناس يتأملون قبل الذهاب للنوم، ولكنك قد تجد أن التأمل يبقيك مستيقظًا - عادة يمنحك التأمل طاقة، والمتأمل الذي يداوم على التأمل يحتاج لفترة أقل من النوم، كما أنه في المتوسط يكون عمره الفسيولوجي أقل بمقدار اثنى عشر عامًا عن عمر أي شخص آخر من سنه لا يمارس التأمل.

حضر نفسك عن طريق التنفس ثمانية أنفاس بطيئة قدر الإمكان. أو قم بالتنفس بالتبادل بين فتحتي أنفك. قم بتنقية أنفك عن طريق أخذ نفس عميق والاحتفاظ به قدر الإمكان (في العادة، إذا فعلت هذا مرتين أو ثلاثة ستنتقي أنفك تمامًا). وإذا كنت تشعر بالتشوش أو بنشاط

زائد، فعليك إما أن تركض أو تنفذ تمارين رهبة المسرح النشطة (انظر: الفصل ١٠) لمدة خمس أو عشر دقائق، وعندما يتعب جسمك، سوف يسترخي عقلك ويستسلم بسهولة أكبر.

قم بإغلاق الهاتف، وتأكد من أن شيئًا لن يزعجك لمدة عشرين دقيقة كاملة، أغلق الباب، وفك أي ملابس ضيقة عليك، وجرب هذه العملية:

١. اجلس بلا حراك، وظهرك مفرود وقدماك على الأرض، أو اجلس القرفصاء، وضع ساعة أو منبهًا في مكان تستطيع رؤيته بسهولة.

٢. ضع يديك على ركبتيك بحيث تكون راحتا اليد لأعلى، على أن يلمس إصبع الإبهام إصبع السبابة لمسة خفيفة. (لا تقلق إذا ما فارقا بعضهما فيما بعد).

٣. أغلق عينيك، وانظر لأعلى إلى "العين الثالثة" (بين حاجبيك) أو مركز التاج.

٤. ابدأ قول: "رراهههههههممممممم، رراههههههههمممممممم، رراهههههههمممممممم". اشعر بالذبذبة في جسمك كله. قل المانترا على الأقل عشر مرات.

٥. اهمس بالمانترا عشر مرات إلى عشرين مرة.

٦. اصمت تمامًا، مرددًا المانترا في عقلك.

٧. عندما يخطر أي خاطر على ذهنك انتبه له فقط، ولكن دون أن تنزعج من نفسك، وتخرج من طريقك. وارجع مرة أخرى إلى ترديد المانترا. وفي كل مرة تجد عقلك يشرد، لاحظ ذلك، وعد مرة أخرى إلى رراههممممم.

٨. اجلس لمدة عشرين دقيقة، افتح عينيك لترى الوقت، إذا كان الوقت لم يحن بعد أغلقهما مرة أخرى، وكرر المانترا. وإذا شعرت بنفاد الصبر فاعلم أنك في أمس الحاجة للتأمل!

٩. ربما تشعر بخفة جسمك أو كأن جسمك قد اختفى. وربما تدرك وجود ألم مفاجئ هنا أو هناك أو تشعر بحكة. ابقَ ثابتًا قدر الإمكان؛ فالتأمل يجعلك تتواصل مع ما يمر به جسمك بالفعل. وفي كل مرة سيكون هناك اختلاف. لا تتطلع إلى أي نتائج خاصة، ولكن أهم شيء هو أن تقوم بالتأمل بمنتهى الإخلاص كل يوم.

١٠. عندما ينتهي الوقت، اجلس دقيقة واستمتع بالسلام الذي تشعر به. لا تتعجل بالخروج فجأة من التأمل؛ لأن هذا يصدم الجهاز العصبي. لقد كنت في حالة عميقة من الإدراك، على الرغم من أنك قد تشعر بأنك كنت على وشك النوم أو أنه لم يكن لديك أي أفكار (وهذه هي الراحة بعينها). إذا شعرت بالتعب في نهاية التأمل، فهذا يدل على أن جسمك وعقلك مرهقان إرهاقًا شديدًا. استلقِ لمدة خمس إلى عشر دقائق، وسوف تشعر بالنشاط والحيوية. وفي العادة يمنحك التأمل طاقة منعشة. وإذا كان لديك عرض على المسرح أو لديك كارثة أو تعجز عن النوم، فقم بالتأمل أكثر.

١١. ابدأ في ترديد المانترا هامسًا، ثم بصوت عالٍ كما فعلت في البداية.

١٢. حك يديك معًا بهدوء ثم مسّد بهما على وجهك لأعلى. واجلس بضعة لحظات لتسمح لجسمك بالاعتياد على الوعي المستيقظ مرة أخرى. لاحظ كيف تبدو الغرفة لك الآن. هل هي أكثر إضاءة؟ أم أكثر وضوحًا؟ أم أكثر تفاصيل؟ لقد نظفت للتو نظامك الحركي الإدراكي الحسي!

حدد وقتًا تستطيع أن تتأمل فيه كل يوم؛ واجعل التأمل جزءًا من روتينك. فلكي يحدث لك تغيير دائم في الوعي والإدراك، ستحتاج لأن تتأمل لمدة أربعين يومًا متواصلة.

كان الكاتب المسرحي جون إل. في طريقه إلى فلوريدا عندما رأى نقدًا عنيفًا لمسرحيته الجديدة التي افتتحت للتو. وضحك بحزن وهو يخبرنا: "بدأت في التأمل على الطائرة. وعندما وصلت إلى هناك، كنت قد أبعدت هذا النقد بما يكفي بحيث لم يعد يضايقني. كان الأمر مختلفًا جدًا عن محاولة إخبار نفسي بأنني لا أهتم. لقد كنت لا أهتم فعلًا!" وتبين الدراسات أن المتأملين لديهم القدرة على الشفاء من الصدمات بسرعة وسهولة أكبر من غيرهم.

طلبت لويس آر. -وهي مديرة بيت أزياء متقاعدة - الإذن لتخبر الحلقة الدراسية بتجربتها مع التأمل. وبدأت بقولها: "لقد كنت متزوجة من رجل صعب المراس. في آخر مرة ذهبت لرؤيته في نيويورك، كنت شديدة العصبية لدرجة أني وقعت من سيارة الأجرة وكسرت رسغي. هذه المرة استعددت تمامًا لمقابلته لعدة أيام قمت فيها بتمرينات التنفس والتأمل. حسنًا: لا أصدق كم كنت هادئة. ولم يستطع أن يضايقني إطلاقًا! بل إنه لم يكن يريدني أن أرحل. وقضينا معًا عشاءً هادئًا مبهجًا. وفي لحظة معينة، راودتني فكرة: 'يا إلهي، لم يعد على فمي أي أحمر شفاه'، ثم فكرت: "لا بأس. أنت جميلة كما أنت هكذا". وفعلًا كنت أشعر بهذا. في الأحوال الطبيعية كنت أنزعج بشدة عندما لا أبدو في كامل أناقتي. ولكن طبيعة الأمسية كلها تغيرت. في الواقع حتى عندما كنا متزوجين لم نقضِ وقتًا ممتعًا بهذا الشكل".

إن الفكرة هي أن تصبح تدريجيًا شديد الهدوء والتعاطف حتى لا يصبح هناك فرق بين وقت التأمل وغيره من الأوقات. سوف يصبح حدسك وإبداعك أكثر قوة. ويقول لنا بول وهو مدير تنفيذي في التليفزيون: "أجد بعض أفضل أفكاري أثناء التأمل".

عندما يكون العقل غير مضغوط تظهر فجأة الاحتمالات الأكبر التي كانت مختبئة عنك من قبل دون أن تبذل أي مجهود.

في بعض الأحيان يلاحظ الناس تأثير التأمل عليك حتى قبل أن تلاحظه أنت. وبشكل عام هناك بعض التغييرات الصغيرة ولكن المهمة في الإدراك الحسي وفي طبيعة الحياة ككل. وقد تحدث هذه التغييرات على الفور؛ وفي بعض الأحيان تستغرق فترة من الزمن، حيث يستجيب كل شخص بشكل مختلف عن الآخرين. ولكن لا شك أنك ستجد الاسترخاء وراحة البال.

فكر باللون الوردي

لقد منحنا الروزيكروشيون. الذين تعتبر معرفتهم الخارقة واحدة من أقدم المعتقدات في الغرب، معرفتهم فيما يتعلق باستخدام "التنفس اللوني" للشفاء. إن قدرة التفكير على تغيير المادة وعلى الشفاء والإحياء قدرة حقيقية لا محالة.

إذا كان شخص تحبه يعاني من مشاكل عاطفية تسبب له المرض، فتخيل أن لونًا ورديًا يحيط به. يفضل أن تفعل هذا عندما يكون هذا الشخص نائمًا، على الرغم من أنه ليس من الضروري أن يكون موجودًا معك في المكان نفسه أو حتى في البلد نفسه لكي يشعر بالفكرة الشافية. في البداية تأمل حتى تنقي وعيك تمامًا، ثم تخيل هذا الشخص الذي تريد مساعدته مرسلًا مشاعر الحب لتحيط به، مستخدمًا أنسب الألوان.

وإذا كان مرض هذا الشخص ليس عاطفيًا أو انفعاليًا وإنما جسديًا؛ تخيل لونًا برتقاليًا فاتحًا. يستخدم الكثيرون التنفس اللوني كل يوم للشفاء والتمتع بصحة أفضل. تحيط كاري إس. نفسها عقليًا من قمة رأسها حتى أخمَص قدميها بقوس قزح لولبي قبل أن تغادر منزلها في الصباح. وفي أي مكان تذهب إليه تجد الناس غاية في اللطف والود. وتقول لنا كاري أن قوس قزح يجذب الناس إليك!

ويستخدم البعض التنفس اللوني لحماية أنفسهم من جفاف الطاقة الناتج عن ازدحام المدينة. تخيل نفسك محاطًا بنور أبيض - لقد جربت هذا وأنا أسير في شارع حالك الظلام بالليل. فحتى هؤلاء الذين لا يستطيعون رؤية الهالات يشعرون بهذا المجال ويحترمونه.

اشف نفسك قبل أن تستطيع شفاء الآخرين

سوف يساعدك تمرين التأمل ومحول الغضب (انظر الفصل ١١، صفحة ٢٤٢) على تخفيف المشاعر المحزنة. إذا وجدت من الصعوبة بمكان أن تسامح أحدًا، اطلب أن تتخلص من ازدرائك له. استنشق كل الحزن الذي تشعر به، ثم أخرج كل السعادة التي تستطيع تذكرها في الزفير.

وهذه ممارسة شرقية قديمة وعميقة يطلق عليها "تونج لن"، التي تعني باللغة التبتية "المنح والاستقبال". إنها تبدو متناقضة، ولكنها تنجح بالفعل. إنها تدريب على فتح القلب، وهذا هو أفضل الوسائل العلاجية التي يمكننا استخدامها مع أنفسنا والآخرين. في هذا التمرين، بدلًا من أن تخرج المشاعر السلبية مع الزفير وتستنشق المشاعر الإيجابية، ستفعل العكس.

عندما تواجه مشاعرك المؤلمة بصدق ("أنا فعلًا أكره هذا الشخص!" أو "هذا العجوز يثير اشمئزازي!") ودون أن تكره نفسك ("أنا شخص بشع لأنني أشعر بهذه المشاعر!"). فسوف تساعد نفسك على أن تكون متعاطفًا أولًا مع نفسك ثم مع كل البشر المعذبين الآخرين. وفيما يلي طريقة القيام بهذا التمرين. (أول خطوتين هما إعداد لك).

١. أولًا، عندما تدرك أنك تشعر بالغضب أو الألم أو الكره أو الاشمئزاز أو أي مشاعر أخرى سلبية تخيل نفسك على قمة جبل، وتتنفس هواءً جبليًا نقيًا في أنفاس طويلة وبطيئة ومنتظمة، ويحيط بك من كل الجوانب مساحات واسعة هادئة وآمنة.

٢. توقف تمامًا عن اللوم أو الكلمات أو الأفكار أو الأحكام الجارحة المؤلمة ("أنا أكرهه!" أو "لماذا فعلت هذا بي؟" إلخ...)، وركز على الطاقة الخالصة للمشاعر في جسمك.

٣. والآن استنشق ببطء، استنشق كل التعاسة أو الألم أو البؤس في نفس طويل بطيء عميق. وفي الوقت نفسه، فكر في كل الأشخاص الآخرين في العالم الذين يعانون من هذه المشاعر الآن.

وتمنى أن تساعدهم وتساعد نفسك. وافهم أننا كلنا بشر، وما من أحد معفي من الألم، وكلنا نعاني منه.

٤. ثم قم بالزفير، وأخرج في نفس طويل وبطيء ومستمر كل مشاعر الراحة والرحابة والسعادة وأغدق كل التجارب المبهجة المفرحة التي تتذكرها على نفسك وعلى كل من يعانون في العالم مثلك تمامًا.

٥. استمر في هذا حتى تتنفس عشر مرات أو كما تشاء. وفي خلال خمسة أنفاس، ستشعر براحة مدهشة.

إذا كان هذا التمرين شديد التركيز أو الصعوبة أوجد شيئًا أقل تحديًا -حيث يكون القلب مفتوحًا- مثل التفكير في كلب تحبه. وكما تخبرنا الراهبة الأمريكية بيما كودرون: "سوف تتسع دائرة تعاطفك، وبعد أربعة أشهر من الآن، ستتمكن من أن تتعامل مع الأشياء التي تعتبرها مؤلمة جدًا الآن. يبدأ التعاطف في التطور من خلال "مايتري" - احترامك لنفسك وصدقك معها".

وكلما زاد تعاطفك -أولًا مع نفسك- ثم مع كل من يعانون في العالم، ستزداد قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة دون أن "تتقيأ أو تنهار أو تصاب بنوبة قلبية أو تستشيط غضبًا!" كما تقول لنا بيما كودرون.

تخيل أنك تقوم بتمرين "تونج لن" في اختناق مروري! سوف تشعر بالتعاطف مع كل إنسان مسكين يشعر بالضغط العصبي والغضب والهياج الذي تشعر به الآن. وإذا مارس الجميع "تونج لن" سينخفض معدل حوادث المرور انخفاضًا ملحوظًا!

تساعد الأنفاس الطويلة البطيئة وحدها في تهدئتنا، كما أن عزمنا القوي على أن تكون لدينا الشجاعة لمواجهة آلام مشاعرنا وإدراك أن ملايين البشر يشاركوننا في هذه المشاعر، ثم الرغبة في إغداق السعادة والبهجة والسلام والرحابة على أنفسنا وعلى الآخرين، لا يمكننا أن نفعل أكثر من هذا لكي نشفي أنفسنا والآخرين. إذا لم تستطع في البداية التخلص من مشاعر الغضب، فقط سامح نفسك، وقل: "عندما أستنشق أتمنى أن أستطيع أنا وغيري أن نتخلص من الألم، وعندما أخرج النفس أتمنى أن أغدق الراحة على نفسي وعلى كل من عداي". بعد فترة وجيزة ستتمكن من أن تفعل هذا حقًا. وعندما تتخلص من غضبك وألمك يمكنك أن تحيط نفسك والشخص الذي كنت تشعر بالغضب منه بنور ذهبي دافئ، وتتخيل أنه سعيد ومبتسم وراضٍ مثلك تمامًا. في المرة القادمة التي ستقابله فيها، ربما تجد أن الصدع الذي كان بينكما قد رتق.

إن التخلص من الغضب والمشاعر السلبية لا يجعلنا أسعد وأكثر كرمًا فحسب، ولكنه يمكن أن يساعدنا على مقاومة التقدم في العمر حقيقة. كان الناس يقولون: "عندما تكون في العشرين فأنت تملك الوجه الذي منحك الله إياه، وعندما تكون في الأربعين ستملك الوجه الذي منحتك الحياة إياه، وعندما تكون في الستين ستملك الوجه الذي تستحقه!" وبالطبع منحتنا الجراحات التجميلية الفرصة لأن نبدو بشكل جيد عندما نتقدم في العمر، ولكن إذا كان من عادتك أن تقطب جبينك أو تعقد حاجبيك قلقًا، أو تتجهم طوال الوقت، فسوف تحفر خطوط الغضب والسلبية على وجهك بعمق.

كما أن الأشخاص دائمي الغضب أكثر عرضة لتصلب الشرايين. والأشخاص الذين يمارسون التأمل، والذين يجدون أنفسهم غالبًا في حالات الاسترخاء العميقة مبتسمي الوجوه، يصغرون عمن يساوونهم في العمر من الناحية الفسيولوجية بحوالي اثنى عشر عامًا.

لقد تم تصوير الهالات بالألوان بواسطة كاميرا كيرليان، وقد طورت إيفون جاري من ولاية إنديانا نظامًا للتنفس اللوني لاستعادة شبابها، ونجح معها إلى حد ما. جرب هذا النظام فربما ينجح معك.

١. ابدأ بالتنفس بعمق شديد وإفراغ عقلك من كل ما فيه من أفكار.
٢. اختر منطقة لتعمل عليها مثل الجزء المنتفخ تحت العينين. وافردها بنعومة؛ لكي ترى نفسك بدونها.
٣. استنشق هواءً وردي اللون (أو لون تحبه فعلًا).
٤. احبس نفَسك وتخيل بشَرتك ناعمة ودون أي تجاعيد.
٥. قم بالزفير ببطء. وكرر التنفس والتخيل مرتين أخريين.
٦. والآن اختر منطقة أخرى، وخذ ثلاثة أنفاس.
٧. قم بهذا في الصباح عندما تستيقظ وقبل أن تذهب للنوم مباشرة.

لقد استغرق الأمر ثمانية شهور من إيفون حتى تحقق مأربها، ولكنه كان يستحق هذا الوقت. فقد اختفت الانتفاخات تحت عينيها، واختفت التجاعيد تمامًا، وتحسنت صحتها العامة وزادت حيويتها إلى حد كبير.

إن الرغبة في الشفاء وإرسال الحب لها قوة خفية. فإذا كانت رغبتك قوية سوف تتخطى الزمان والمكان. وتوسيع الكاريزما الخاصة بك من خلال التنفس والحب الذي ترسله لكل المحيطين بك سوف يجعلك محبوبًا منهم جميعًا.

ليس من الممكن تزييف هذه المشاعر. فعندما يكون لديك كاريزما ورغبة في الحب يشعر الناس بهذا، ويستجيبون لك بفطرتهم. ولتعلم جيدًا أن هذا النور يوجد بداخلك، وأنك تسكبه على نفسك بلونه الذهبي بلا حدود. يجب أن تصبح هذا النور:

> عندما يصبح القلب خفيفًا، يصبح التنفس خفيفًا أيضًا: لأن كل حركة من التنفس تؤثر على القلب... ومن أجل جعل القلب ثابتًا، على المرء أن يبدأ بزيادة قوة التنفس الخاصة به. فلا يمكن التأثير بشكل مباشر على القلب؛ لذلك تستخدم قوة التنفس كأداة، وهذا هو ما يطلق عليه حماية قوى التنفس المجمعة.
>
> – لاو تسو



الغضب: نيران تستعر داخلك

الغضب نار العقل الموقدة، التي تجلب الشحوب إلى محياك،
والاحمرار إلى عينيك والرعشة إلى سائر أجزاء جسمك.
- جاي سميث، Mystical Rhetoric، ١٦٥٧

الغضب جنون مؤقت.
- هوراس

الغضب أحد أوتار الروح: ومن يرغب فيه فلديه عقل مشوه.
- توماس فولر (١٦٠٨-١٦٦١)

الغضب يجعل من الرجال الأغبياء أذكياء، ولكنه يبقيهم فقراء.
- يُنسب إلى سير فرانسيس بيكون
قاله للملكة إليزابيث الأولى

ماذا عن غضبك؟ هل له قيمة؟ كيف يمكنك استغلاله بشكل إيجابي؟ كيف تمنعه من إيذائك وإيذاء الآخرين؟

كلنا نمر بمشاعر الغضب من حين لآخر، ربما فيما عدا بعض الأرواح شديدة السمو التي تخطت هذه المرحلة. وغالبًا ما يصل للناس أثناء تربيتهم رسائل متضاربة بخصوص الغضب. ومفادها عادة ما يكون: "إذا غضبت، إذن فأنت شخص سيئ". وباقي الرسالة غير المنطوق هو "نحن الآباء فقط من حقنا أن نغضب، أما أنتم معشر الأطفال فليس لكم الحق في ذلك!" ومن الرسائل الأخرى التي تصل لمعظمنا أن "الغضب يعني الكره" و"الغضب يعني أنك لا تحبني".

يقول لي الطلاب: "الغضب تعبير أكثر رجولة من البكاء وإظهار ألمي" و"عندما أغضب أنفجر في البكاء" و"الغضب مخيف، وسوف أفعل أي شيء لتجنبه". و"عندما أغضب، احذرني؛ فأنا أنفث غضبي في أي شخص وكل من حولي. إن صبري ينفد بسرعة، وأنفجر فيمن أمامي، ولكن بهذه الطريقة لن أصاب أبدًا بالقرحة".

المكونان الرئيسيان للغضب هما المعلومات والطاقة. عندما ينكر الناس غضبهم: لأنهم لا يوافقون على أن يغضبوا على الإطلاق؛ فإنهم يفقدون القدرة على التواصل مع المعلومات. وكذلك مع الطاقة. والإحباط غالبًا ما يكون غضبًا تم توجيهه للداخل، وهو يؤلم الإنسان ويشله عن الحركة، ويجعله عاجزًا عن الإنتاج. وغالبًا لا يعلم الناس سبب إحباطهم؛ لأنهم نجحوا في إخفاء الرسائل في غضبهم حتى عن أنفسهم.

بعض الناس يفكرون أفكارًا "إيجابية" على مستوى الوعي، على الرغم من أنهم يعانون من الخوف والغضب والصراع، ولكن هذا لا يخدع سوى الفرد نفسه.

أتت آنا إيه. إلى الحلقة الدراسية ذات يوم بعد أن تعرضت للضرب من زوجها. وقالت بصوت عالٍ رفيع: "إنه لا يستطيع أن يتمالك نفسه - ولكنني لست غاضبة منه؛ أنا فقط أريد أن أساعده". ولوت منديلًا بيديها، وكانت مفاصل أصابعها بيضاء (كما لو كانت تكسر عنقه) ولكنها كانت غير مدركة لمشاعرها الحقيقية؛ لأنها كانت مصرة على أن يكون لديها أفكار "إيجابية" فقط. كان غضبها واضحًا لكل من في الغرفة، ولكن صوتها كان خاليًا من المشاعر ومن اللون وغير مقنع.

إن إنكار مشاعرك الحقيقية يسلبك الكاريزما الخاصة بك. إن مشاعرك وإدراكك الحسي وتجاربك هي المنح التي تكوّن الأفق الداخلي لروحك. والمشاعر الحقيقية -مهما كانت سلبية- أفضل من المشاعر المزيفة. فإذا تخيلت أن المشاعر كالسحاب الذي يمر في السماء أو الموجات التي تعبر البحر، ستستطيع أن تسمح لنفسك بأن تتدفق مع المشاعر السلبية حتى تحولها إلى مشاعر جديدة قد تكون مختلفة تمام الاختلاف.

وإذا كنت تحتفظ بكراسة التوقف عن إصدار الأحكام ستتمكن من تحديد مكان الغضب. وتبدأ في مراقبته عن بعد. (أوه، أنا أشعر بالغضب الشديد! أليس هذا مثيرًا للاهتمام؟") ولكن إذا كنت لن تنكر هذا الغضب، فماذا ستفعل به؟ إنه يشبه القنبلة اليدوية التي يتقاذفها الناس بحذر شديد من يد إلى يد إلى أن تنفجر. من الواضح أن هذه ليست هي الطريقة المناسبة للتعامل مع القنابل اليدوية أو الغضب. فهناك أبرياء تنفجر فيهم هذه القنابل.

"اللعنة عليه، لما يعاملني بهذه الطريقة؟ أنا إنسانة! ألا يستطيع إدراك ذلك؟" أو "زوجتي دائمًا ما تقلل من شأني أمام الناس. سوف أقتلها ذات يوم". أو "إن لمست ممتلكاتي مرة أخرى، لن تعرف ما اعتراك! هل تفهم؟"

الغضب والإيذاء عادة يهدفان إلى شيء معين. وغالبًا يظن الشخص الغاضب أنه يريد الانتقام، ولكن احتياجه الحقيقي أعمق من ذلك، وهو حماية كرامته أو اعتداده بنفسه أو التأكيد على قيمته وجدراته كإنسان (أو إذا كنا نتحدث عن مصلح اجتماعي، حماية كرامة الآخرين). ويستطيع الشخص الغاضب أن يتمتع بالكاريزما، هذا إذا كان مستوى شدة غضبه وطاقته الانفعالية تلبيان احتياجات الآخرين.

فالزعماء الشعبيون من أمثال هتلر وستالين ونابليون وجوزيف ماكارثي كانوا يعبرون عن غضب وخوف الشعب الذي يوجهون خطبهم إليه. كما أن "الشاب الغاضب" الذي تجده في مسرحيات جون أوزبورن أو القوة الخارقة التي يتميز بها جيمس دين ومارلون براندو تلمس وترًا حساسًا لدى الجمهور الذي يجسدون له مشاعر أكبر من الحياة. وحتى الآن فإنهم ما زالوا يبهرون الجميع.

ومن الممكن أن يكون الغضب عاملًا بناءً للإصلاح الاجتماعي والسياسي والنمو الشخصي، إذا لم يقلل الخوف طاقته. ولكنك إذا لم تدرس مشاعرك وتفحصها جيدًا، فربما تظل طول عمرك غير مدرك لها.

هل تثير غضبك بنفسك أم يثور وحده؟

إذا كان لا بد أن تغضب، اجعل هذا القرار قرارًا واعيًا من جانبك؛ ومن ثم "ستكون غاضبًا، ولن تكون الغضب نفسه"، كما يقول مدرب اليوجا البارز شيام بهاتناجار. والكلمات أسلحة شديدة الفتك؛ لذلك عندما تتشاجر، تجنب الملاحظات القاسية اللاذعة التي ربما تدمر الناس أو تشوههم مدى الحياة.

لعلك تتذكر الكلمات القاسية التي وجهت إليك عن عمد أو عن غير عمد، والتي نفذت إلى أعماقك لدرجة أنك لا تستطيع نسيانها. وليس هناك طريقة لإرجاع الكلمة بعد أن تنطقها، فعبارات مثل: "لن تصل إلى أي شيء أبدًا!" أو "أنت غبي!" أو "أنت قبيحة!" أو "لم أحبك قط!" أو "لم أريدك قط، أتمنى لو لم تكن ولدت!" أو "أختك لا تفعل من أجلي نصف ما تفعله أنت، ولكنني أحبها أكثر". يمكن أن تدمر من توجهها له. ويقول الممثل والمؤلف مالاكي ماكورت: "الغيظ يشبه أن تتناول السم، وتنتظر أن يموت الشخص الآخر!"

إن الرغبة في إيذاء شخص ما أنت غاضب منه تأكلك من الداخل. وعندما تتحمل مسئولية التعامل مع غضبك، سوف تتلاشى رغبتك في الانتقام.

كيف تطيل فتيل قنبلة الغضب

إذا ظللت على الدوام تستشيط غضبًا أو على شفا الانفجار فسيخاف منك الناس أو يتجنبونك.

قال لي "مات" بسعادة غامرة: "لم تنتابني أية نوبات غضب هذا الأسبوع. كنت أمارس تمرينات التنفس الطويل العميق، ولم أنفجر غاضبًا مطلقًا. كان هذا إحساس رائع. على الرغم من أن الحياة لم تكن ممتعة وسلسة، فإنني استطعت التكيف معها بشكل رائع. وشعرت بالقوة والسيطرة؛ لأنني استخدمت غضبي بطريقة إيجابية أكثر من أي وقت مضى. اتصل بي ابني الذي يبلغ من العمر تسعة عشر عامًا مكالمة طويلة المدى؛ ليخبرني أنه قد زُجَّ به في سجن البحرية، وبدلًا من أن أصرخ في وجهه، استطعت أن أتحدث معه بهدوء. ولدهشتي اعترف أنه كان مخطئًا، وهو شيء لم يفعله من قبل مطلقًا. وأستطيع أن أرى أنه احترمني أكثر لأنني لم أصِحْ في وجهه".

يثور بعض الناس ثورات عارمة باستمرار. وهذه الثورات ما هي إلا محاولة لأن يثبتوا لأنفسهم أنهم ليسوا ضعفاء أو جبناء. ولكنهم من الداخل ربما يرتعدون خوفًا أو يفتقدون الحب والاحترام، أو يشعرون بالإجبار على أن يستمروا في غضبهم خوفًا من أن يُترَكوا بلا حماية كسلحفاة بلا صدفة. فالصراخ ما هو إلا رسالة مفادها "إني موجود. ويجب أن أصرخ لكي أثبت أني موجود لنفسي ولك".

ذات مرة أعلن أحد رجال الأعمال الكبار بفخر: "أنا لا أصاب بالقرحة، أنا أسببها للآخرين". وثمة رجل أعمال ناجح آخر، ولكنه خائف من الداخل، كان سخيًا بشكل مفرط مع موظفيه. فكان يشتري لهم العضوية في النوادي الصحية، ورفع مرتباتهم أعلى بكثير من المعدل الطبيعي في وظائفهم، ولكنه كان يتهيج بشكل غير عقلاني على أطفاله وزملائه. ولذلك كان الناس لا يعرفون ما يتوقعون منه، فهو يبدو ساحرًا ومتفهمًا ولطيفًا في لحظة، وجبارًا عتيًا في لحظة أخرى. وبسبب تنافسيته الشديدة، كان يحتاج لأن يكسب المزيد والمزيد ليزيد ثقته في نفسه وفي قيمته. ولكنه مهما كسب، لم يكن يشعر أبدًا بالأمان.

إن الغضب الشديد في حالته، والذي لا يتناسب مع المواقف التي يظهر فيها، كان في الحقيقة إشارة إلى خوفه وضعفه ورعبه الداخلي الذي نجح أغلب الوقت في إخفائه عن العيون بنشاطه

المحموم. ولعلك لاحظت أن بعض الناس يصرخون عن عمد كاستراتيجية. وهناك اختلاف كبير بين أن تقرر أن تغضب وبين أن تجد نفسك خارج نطاق السيطرة.

هل أنت مشحون بالغضب؟

العلامات:

١. هل يجب أن تكون على حق دائمًا؟
٢. هل تجد من الصعب أو من المستحيل أن تعتذر؟
٣. إذا دخلت في جدل هل تفترض الأسوأ في خصمك؟
٤. هل تلوم الآخرين على غضبك؟ ("لماذا يثير جنوني دائمًا؟")
٥. هل أنت على استعداد لقبول تفسيرات الآخرين أو اعتذراتهم والتغلب على غضبك؟
٦. هل تجد ثلاثة إلى عشرة أشياء على الأقل تثير غضبك في اليوم؟
٧. هل أنت جامع للشكاوى والمظالم؟

إذا كان ثمة شخصية معروفة بسرعة الغضب في حياتك، فربما يفيدك أن تتذكر في المرة القادمة التي يصرخ فيها أو يصيح أن هذه الصرخات والصيحات قد تكون استغاثات تدل على الألم وعدم الشعور بالأمان. ("إذا لم أصرخ، لن يسمعني أحد"). فالشخص ذو السلطة لا يحتاج لأن يصرخ ويهتاج؛ لكي يجعل الناس يشعرون به.

اعترف لي جون سي. الذي أتى للمجموعة لكي يتعلم التواصل بشكل أفضل، أنه من وقت لآخر كان يثمل ويصرخ في أولاده، ويكسر كل ما أمامه بهياج شديد. وقال جون بصوت خجول: "لا أعرف إن كنت أثمل لأنني غاضب أم أغضب لأنني ثمل".

وطلبت منه أن يحتفظ بكراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، ولمدة أسبوع كامل يكتب كل المشاعر التي يدركها. وفي نهاية الأسبوع اكتشف لدهشته أن الشعور الذي كان يشعر به معظم الوقت لم يكن الغضب وإنما الخوف. وبمجرد أن اكتشف هذا، لم يعد يضطر للشرب أو لكسر الأشياء التي أمامه. واستطاع أن يبدأ في مواجهة مشاكله الحقيقية.

أما "لي إم." بطلة التنس فقد أتت ذات يوم إلى الحلقة الدراسية وهي مثبطة الهمة، وقالت بحزن: "لقد غضبت بشدة هذا الأسبوع، وتصرفت كامرأة سيئة للغاية. في البداية خطفت الهاتف من يدي ابني البالغ من العمر ثمانية عشر عامًا، وصرخت في وكيل السفريات، الذي فشل في الحجز لنا للمرة الخامسة. كنت أخشى ألا يستطيع ابني الرجوع إلى مدرسته في الوقت المحدد. ولكن ما كان ينبغي أن أخطف منه الهاتف بهذا الشكل. واعتذرت لتيمي بعد ذلك، ثم في الصباح التالي في المطار واجهت الموظفة صعوبة في حساب مصاريف الحجز بالكمبيوتر؛ لذلك قلت لها، ظنًا مني أني أساعدها: "حسنًا سأدفع ثمن التذكرة نقدًا". عندئذ قالت بفظاظة: "حسنًا، كان ينبغي أن تخبريني بذلك من قبل!" فصرخت فيها: "من المفترض أن تكوني هنا في خدمتنا؛ ليس عليك أن تكوني بهذه الفظاظة! لقد تسببت في إلغاء تلك التذكرة الآن!" ونظرت لنا "لي" بحزن، وقالت: "أنا خجلة من نفسي. لا أعرف ماذا أصابني، ولكنني فقط لم أستطع أن أتمالك نفسي؛ وشعرت بغضب شديد!"

ذكر جاسون آر.، وهو مهندس معماري: "صرخت أمس في أحد شركائي في المكتب. إنه يفعل كل ما في وسعه؛ ليكون غير متعاون، وفقدت أعصابي تمامًا؛ والآن بالطبع زادت الأحوال سوءًا".

قوة الاعتراف بأنك قد تكون مخطئًا

ثمة عدد كبير جدًا من الأشخاص الذين يقضون حياتهم كلها دون أن يعتذروا قط. وهناك عدد لا يُحصى من أفراد الأسر يعانون عندما ينفجر الأب أو الأم غضبًا، ويهينهم أو يقول أشياء جارحة دون أن يقول بعدها: "أنا آسف!" وللأسف، يعتقد الكثيرون أن الاعتذار اعتراف بالضعف. في الواقع من علامات القوة أن تعتذر دون أن تشعر بالانهزام أو بالإحباط. فإذا استطعت أن تقول للآخر: "أدرك أنني فعلت شيئًا خاطئًا أو جارحًا، وأنا آسف على ذلك". سيشعر الآخر أنك تحترم مشاعره وتهتم بها. فكلنا نرتكب أخطاءً! وإذا استطاع الأب أن يقول لابنه: "أوه، أنا آسف لأنني صرخت فيك يا جيمي. لم يكن يجدر بي أن أفعل هذا". فإن الابن ليس فقط سيسامحه (إلا إذا كان يشعر أنك تقول كلاما لا تعنيه، وكانت إهانتك له مستمرة ودائمة) وإنما سيعتبره نموذجًا في كرم الأخلاق، وسيعتقد في داخله أن الحياة أكثر أمنًا لأن الأقوياء يعترفون بخطئهم. وهذا ينطبق أيضًا على العلاقات بين البالغين، سواءً في علاقات العمل أو العائلية أو الاجتماعية. فالشخص الذي يشعر بالأمان يستطيع أن يعترف بخطئه أو كبوته أو سوء تقديره دون أن يشعر بالإهانة. بل إن اعترافه قد يجعله محل تقدير وحب من الآخرين؛ فما من أحد كامل! وفي سياق العمل، يمكن أن يولد التسامح في الأخطاء القدرة على الابتكار والإبداع؛ لأنك إذا لم تجرب أي شيء جديد، فلن تبتكر شيئًا قط. على سبيل المثال: تطلق مؤسسة ناسا على التجارب الفاشلة ليس أخطاء وإنما "الاكتشافات السلبية"، وتكافئ المحاولات المبتكرة، حتى إذا لم تفلح.

كيف تتعامل مع غضبك

أيًا كان الشيء الذي أثار غضبك، إذا كنت تريد التعامل مع غضبك بشكل إيجابي، من الضروري أن تفصل بين المعلومات والطاقة. أولًا، تحمل مسئولية الشعور بالغضب. وافهم أنه مهما فعل الشخص الآخر، فأنت الذي تصاب بالغضب. وسيكون هناك دائمًا أشخاص مزعجون أو سلبيون، ولكن عليك أنت أن تقرر ما ستفعله معهم. فالثورة العارمة قد تسبب أضرارًا يصعب إصلاحها للآخرين، والكبت قد يؤذيك. فبعض الأمراض مثل التهاب المفاصل ومرض القلب والقرحة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالغضب. وكما رأينا من قبل، ما لن يدركه عقلك، سيخزنه جسمك، وربما يعبر عنه في شكل مرض أو إصابة أو إعياء.

غالبًا ما يجد الناس سلسلة من المضايقات البسيطة والإزعاجات غير الملحوظة تتراكم على بعضها البعض حتى يحدث شيء بسيط (كما حدث مع "لي") فيؤدي فجأة إلى ثورة غير متوقعة. والكثير منا لديه مخزون مخبأ من مشاعر الغضب التي تغلي بداخله. فيرتفع مستوى الكوليسترول وتتسارع ضربات قلبك، ويتم إفراز كل هرمونات الضغط العصبي في دمك ويتراكم حامض اللاكتيك في عضلاتك. فماذا ستفعل حيال هذا كله؟

افصل المعلومات عن المشاعر قبل أن تستجيب للمواقف المزعجة. هذا ليس سهلًا، ولكن بما أن الانفجار في الشخص الذي أثار غضبك ليس فكرة وجيهة، وكذلك كبت مشاعر الغضب داخلك؛ فإنك بحاجة لطرق أخرى لتنفيس غضبك حتى تستطيع التخلص من الضغط العصبي

المتراكم داخلك والبدء في التفكير بهدوء. فما دام هناك "دم في عينيك"، سيكون الأمر بمثابة محاولة عكس اتجاه سيارة تسير بسرعة تسعين ميلًا في الساعة دون أن تسير في اتجاه محايد أولًا. فسوف تشد ناقل السرعة، وربما تحطم السيارة. وعلى ذكر السيارات، يقال إن الغضب على الطريق يتسبب في أكثر من نصف حوادث السيارات القاتلة في الولايات المتحدة الأمريكية.

الغضب يمكن أن يكون ذا قيمة

أشار الكثير من الدراسات أن مرضى سرطان الثدي الذين كانوا غاضبين وغير متعاونين وعدوانيين تجاه طاقم التمرين في وقت التشخيص كان لديهم معدلات أعلى في الشفاء من هؤلاء الذين اتسموا بالاستسلام والخنوع والسلبية.

إن الخطر لا يكمن في أن يكون لديك مشاعر سلبية، وإنما يكمن في إنكار هذه المشاعر. وقد وجدت دكتورة ليديا تيموشوك وشركاؤها (١٩٨٥) أن المرضى الذين أنكروا مشاعرهم القوية بالغضب أو الحزن أو الخوف (والتي كانت تتضح في تعبيرات وجوههم واستجاباتهم النفسية الجسدية) كان لديهم كثافة أكبر في الورم. وقد كتب روجر دافتر الأستاذ في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا ولوس أنجلوس: "المشاعر...مصدر من مصادر الاتصال بين العقل والجسم، كما أنها تحفز الإنسان على الفعل. أما الإنكار المستمر للمشاعر والانعزال عنها وكبتها فإنه يحطم طريق الوصول إلى جزء من هذا الاتصال. إن أساس "سلبية" أي شعور ليس محتواه، وانما ما إذا كنت ستعترف به وستعبر عنه أم لا".

كل المشاعر مشروعة، فهي جزء من مواردنا الطبيعية. وعندما يتم التعبير عن الغضب والحزن والتعامل معهما، عندئذ يمكن أن يؤديا إلى مشاعر أخرى. على سبيل المثال: اكتشفت الدكتورة ساندرا ليفي (بجامعة بيتسبرج) في دراساتها حول بقاء مرضى السرطان على قيد الحياة لفترات طويلة، أن المرضى الذين عاشوا لفترات أطول كانوا هم المرضى الأكثر قدرة على الشعور بالفرح والتعبير عنه.

لقد رأينا جميعًا الأطفال يغضبون ويثورون ثورة عارمة ويصرخون، وبعد خمس دقائق يعودون للعب بسعادة معًا وكأن شيئًا لم يكن. ونحن نتعلم في وقت ما في طريقنا إلى البلوغ والنضج أن نلغي تزامن التعبير الحر عن الغضب. فبعد أن كنا ننفس عن غضبنا كله من خلال الصوت والجسم والكلام، أصبحنا نكتمه بداخلنا ونقيده متألمين. فجزء منك يقول: "هيا بنا، فلنعبر عما بداخلنا!" والجزء الآخر يأمرك: "تراجع!"

لقد ابتكرت تمرينات التعامل مع الغضب لنعيد هذا التناغم بين أجسامنا وأفكارنا وصوتنا ومشاعرنا ولنتخلص بشكل آمن من كل هذا الكم المتراكم من الغضب دون أن نضر به أحدًا، وإنما في سرية تامة.

والغريب أنك لكي ترتاح من مشاعر الغضب ليس من المستحب أو الضروري أن تنفثها في الأشخاص الذين أثاروها. فنحن نحصل على السعادة نفسها إذا ما نفسنا عن الغضب بدنيًا وصوتيًا دون أن يكون هناك أي شخص موجود معنا (على الرغم من أنك قد تشعر بالحمق في البداية). إن الرغبة الأولى للشخص الغاضب هي أن ينتقم، ولكن نادرًا ما يكون هذا هو الإجراء

الذي نتخذه عند التفكير بهدوء. وتمنحك تمرينات التعامل مع الغضب متنفسًا آمنًا وسريعًا لكل مشاعر الغضب القوية المتراكمة داخلك، حتى تستطيع أن تكون محايدًا، وتقرر بالضبط كيف تريد التعامل مع المشكلة بطريقة فعالة ومرضية. إن من المستحيل أن تتخذ أفضل قرار ممكن إلى أن تعترف بمشاعرك وتنفس عنها بعيدًا عن الآخرين، وبعيدًا عن محل النزاع.

ماذا ينبغي أن تفعل؟

أغلق باب غرفتك، ونبِّه أسرتك إلى أنك ستسبب بعض الضوضاء الغريبة وألا يقلقوا. إذا كنت قلقًا مما سيقوله جيرانك، فشغل موسيقى عالية أو شغل التليفزيون بصوت عالٍ حتى لا يسمعوا صوت صراخك!

١. تمرين ضرب الوسائد

ضع زوج من الوسائد الثقيلة على الأرض أو قف بجوار فراش جامد. استنشق الهواء، وارفع ذراعيك لأعلى قدر الإمكان حتى تشعر بإطالة كل العضلات حتى معدتك. ثم أنزل قبضتيك المضمومتين بأقصى قوة لديك وأنت تحني ركبتيك وتصيح: "إيييي يوووووووووه!" وأبقِ حنجرتك مفتوحة مسترخية. كرر هذا التمرين خمسة عشر مرة أو أكثر إذا أردت، بأقصى قوة ممكنة. ووجّه غضبك كله لأسفل من خلال قبضتيك للوسادتين.

٢. تمرين مضرب التنس

خذ مضرب تنس، واضرب به السرير بكل ما أوتيت من قوة مرة بعد أخرى، صارخًا صرخات مدوية (يجب أن تخرج هذه الصرخات من بطنك) في كل مرة تضرب فيها السرير. استخدم كل الغضب الموجود في داخلك كطاقة، واضرب السرير بكل ما أوتيت من قوة.

٣. تمرين التخلص من العدوانية

قف وركبتاك مثنيتان قليلًا مع المباعدة بين قدميك واصرخ أو اهمس قائلًا: "فاه! شاه! فاه! شاه! فاه! شاه!" واقفز وأنت توجه لكمة قوية شديدة للهواء مع كل كلمة تنطقها. وافعل هذا ستًّا وعشرين مرة، ثم استنشق ببطء وبعمق، وأخرج النفَس، واسترخِ تمامًا.

٤. التنفيس عن الغضب

إذا لم يكن لديك مضرب تنس، قم بلف مجموعة من الجرائد فوق بعضها بشدة، واضرب بها الفراش أو وسادة أو أي شيء تستطيع أن تفرغ فيه شحنة غضبك. واصرخ من جوفك مع فتح حنجرتك. وافعل هذا على الأقل عشر مرات، وأتبع هذا بالتنفس البطيء العميق المنتظم.

٥. نوبة الغضب

استلق على الفراش أو على الأرض واضرب بساقيك وقبضتيك وقدميك باستمرار وبعنف، وأنت تصرخ كطفل صغير غاضب.

٦. تمرين التخلص من التوتر والضغط

اسند للأمام على مكتب، مع مد ذراعيك، وخفض رأسك. استنشق، ثم احبس نفَسك. واركض في المكان عشرين مرة بكل ما أوتيت من قوة، وكأنك تسابق. ثم قم بالزفير حتى تخرج كل الهواء الموجود بداخلك مع التنهد بصوت عالٍ. ثم استنشق ثانية، واحبس نفَسك، واركض في المكان ثلاثين مرة. كلما زادت القوة التي تركض بها وزادت قوة حبسك لنفَسك زاد التوتر الذي ستتخلص منه. أتبع هذا التمرين بالتنفس البطء العميق. (لا تطبق هذا التمرين إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم).

٧. "أيها الوغد!"

إذا كنت تكره استخدام كلمة "وغد"، يمكنك استخدام كلمة "جبان" بدلاً منها. طوّل الكلمتين بأقصى قدر ممكن وأنت تفتح حنجرتك:

أيهاااااااااااااا الوغغغغغغغغد!

أو أيهاااااااااا الجبااااااااان!

قف وثبت قدميك في الأرض جيدًا، بحيث يفصل بينهما مسافة تساوي عرض كتفيك تقريبًا، واثنِ ركبتيك قليلًا (لكي تثبت قدميك بشدة على الأرض). وقم بإرخاء يديك على جانبيك، وابدأ في أرجحة ذراعيك معًا على شكل قوس، وكأنك ستضرب كرة الجولف، من اليسار إلى اليمين. مارس هذا التمرين عدة مرات (ثانيًا ركبتيك وأنت تؤرجح ذراعيك) واجعل الأرجحة بأقوى وأعلى قدر ممكن. واستنشق في الأرجحة الأولى إلى اليسار (مغلقًا فمك). ثم قم بالزفير في الأرجحة الثانية إلى اليمين، واستنشق (فاتحًا فاك) في الأرجحة الثالثة إلى اليسار. بعد ذلك، في الأرجحة الرابعة (لليمين) اصرخ صرخة طويلة مدوية قدر الإمكان:

أيهاااااااااااااا الوغغغغغغغغد!

أو أيهااااااااا الجباااااااااان!

وقم بأرجحة ذراعيك لليمين وأنت تصرخ، ثم قم بالأرجحة لليسار.

كرر هذا التمرين على الأقل عشر مرات.

ملحوظة مهمة: تأكد من أن نغمة صوتك متناغمة تمامًا مع جسمك وأنت تتأرجح من جانب إلى آخر. وثبت قدميك جيدًا وأنت في قمة الأرجحة عندما تصرخ بالكلمة. تأكد من وجود تناغم وانسجام بين حركة جسمك وصوتك وتنفسك. ربما تلاحظ أن هناك ما يمنعك من خلال تضييق معدتك أو حنجرتك. أو أن الكلمات تتعثر قبل أو بعد تثبيت قدميك أو أرجحة ذراعيك. اجعل الصوت يخرج من أعماقك قدر الإمكان. وأبقِ حنجرتك مفتوحة وغير مشدودة أو متوترة. وجدير بالذكر أن إحداث هذا التناغم ليس سهلًا بالمرة، وأي عدم تناغم بين الصوت والنفس والجسم والكلمات سوف يضعف عملية تنفيس الغضب. ولكي تستفيد من هذا التمرين قدر الإمكان، يجب أن يحدث تناغم بين كل هذه العناصر معًا. ونظرًا لأن هناك الكثير من الرسائل المختلطة عن التعبير عن الغضب كانت محبوسة بداخلنا كأطفال؛ فإننا نخفف التعبير عن مشاعرنا عن طريق عدم السماح بالتعبير بكل هذه الأشياء في وقت واحد (وهو شيء كنا نفعله جميعًا عندما كنا أطفالًا صغارًا). انتبه قليلًا: هل توقف التنفس بين الكلمتين "أيها" و"الوغد"؟ لا يجب أن تفعل هذا، بل يجب أن تتدفق منك الكلمتان بسلاسة ونعومة دون توقف إطلاقًا. جرب تثبيت قدميك قبل أن تقول الكلمتين. وبمجرد أن تدخل في الأرجحة، ستجد أنها ممتعة جدًا ومهدئة جدًا. تأكد

من أنك تفعل كل هذا في وقت واحد. (يمكن أن يكون هذا مفزعًا لمن يشاهدك من الخارج. فذات مرة في حلقة دراسية كبيرة، كان هناك ستون رجلًا وامرأة يصيحون معًا: "أيها الوغد!" عندما فتح الباب فجأة. وكان الوقت قد فات لأن نمنع وفدًا من المعلمين اليابانيين من الانتظار بأدب لمشاهدة الحلقة الدراسية. وبدا أنهم قد ذهلوا عندما واجهوا هجوم ستين شخصًا متحمسين يقولون بصوت هادر: "أيهاااااااااااا الوغغغغغغغغغد!" وهم ينظرون في اتجاههم).

إن التركيز على التناسق الجسدي يجعلك تركز مباشرة على آلية التنفيس وتتخطى الإحباط الناجم عن العجز الذي يولده الصراخ أو الصياح الغاضب الذي لا تتحكم فيه. والاستسلام لنوبات الهياج يمكن أن يجعلنا نرتعد بتشنجات تبدو لنا لا نهائية، وغالبًا تزيد وتربو حتى نتصفى دون أن نشعر بالإشباع. أما التنفيس عن الغضب بطريقة واعية إرادية فميزته هي أنك تشعر بالإشباع الناجم عن توجيه أكثر مشاعرك السلبية قوة في طريق هادف نحو التنفيس النفسي الجسدي الأمثل. وربما كان من أسباب أن التعبير عن الغضب بالصياح اللاإرادي في الآخرين شيء محبط للغاية أنه يستخدم أنماط التنفيس الضيقة نفسها التي لا تنفس عن الغضب كله، بل تترك جزءًا منه محبوسًا داخلك لفترة طويلة. علاوة على ذلك، فإن التركيز على محتوى الغيظ الموجود داخل الغضب الشديد يغذيه أكثر. أما تمرينات التعامل مع الغضب فإنها تعترف بمشاعرك، ثم تركز طاقتك على التنفيس عنها بالكامل من خلال الجسم والصوت والمشاعر. فالتركيز ليس على العوامل الخارجية (كالأشخاص أو المواقف التي "جعلتك" تغضب) ولكن على تحمل مسئولية تنفيسك عن الغضب وعلى إفراغ الجسم والعقل من شحنة الغضب؛ لكي يصبح متاحًا للمشاعر الأخرى؛ ولذلك ينبغي أن نتبع تمرينات التعامل مع الغضب بتمرينات تحويل الغضب (انظر صفحة ٢٦٩) وتمرين "واو"!

تمرين "واو"

اربض بالقرب من الأرض، وابدأ بقول "واو" صغيرة وهادئة، ثم كبرها بالتدريج. وفكر فيها كتعبير عن الإثارة والتوقع والمتعة. خذ الأدرينالين الذي أفرزته من خلال تمرينات التعامل مع الغضب، واستخدمه للتعبير عن سعادتك وتحررك من الكبت. (هذا يكمل دائرة التحول الانفعالي - من الغضب إلى الاحتفال). هذا التحول ضروري حتى لا تحبس نفسك في دوامة متصاعدة من المشاعر السلبية المتزايدة.

قل كلمة "واو" في المرة الأولى بصوت هادئ، وكأنك تهمس، مع فتح يديك وإبعاد قبضتيك عنك وأنت تنطق بالكلمة. في المرة الثانية ارفع صوتك قليلًا، ولكن في نفس الوقت لا تجعله جهوريًا. فالطاقة تتزايد - كل "واو" ممدودة بشكل غنائي كما لو كنت تتعجب من منظر طبيعي رائع: قمة جبل أو شلال أو انفجار بركاني. قل كلمة "واو" ثمان مرات، كل مرة أعلى وأقوى من المرة السابقة لها بصوتك وجسمك. وآخر مرة تقول فيها الكلمة ينبغي أن تكون مصحوبة بقفزة في الهواء تعبر عن الانتصار، بأعلى قدر ممكن. اصرخ بكل ما أوتيت من قوة، وارفع ذراعيك لأعلى وارفع وجهك للسماء.

بعض الناس يخيفون أنفسهم في المرة الأولى التي يسمعون فيها قوة صوتهم ويشعرون بأن أجسامهم وأنفاسهم وأصواتهم تنفس عن غضبهم في وقت واحد. بعد ذلك يطرأ عليهم انتعاش مفاجئ؛ فينفجرون في الضحك. ويشعر الناس بالحرج في البداية. ولكن بعد ذلك، يكتشفون أن هذه التمرينات مفيدة جدًا، كما أنها ممتعة. وتقول "لي": "يا إلهي للمرة الأولى هذا الأسبوع أشعر بأنني قد أخرجت الغضب المستعر في داخلي. وأشعر بمنتهى الطاقة والحيوية. لقد كنت

مرهقة جدًا عندما دخلت هنا". أما جايسون فقد سحب أنبوب من الورق الكرتون المقوى في المكتب بعد أن عاد الجميع إلى منازلهم في المرة التالية التي ظهرت مشكلة بينه وبين شريكه في العمل. وبعد أن ضرب الأنبوب بشدة لدرجة أنه تحطم تمامًا، شعر أنه قد تحرر من الغضب. وبعد أن أصبح هادئًا مرة أخرى ابتكر خطة جديدة؛ ليعطي الرجل الآخر مسئولية أكبر وفي الوقت نفسه يخرجه من منطقة شديدة الازدحام؛ حيث كان يثير أعصاب الآخرين. ولأن جايسون الآن يشعر "بالصفاء" استطاع أن يعرض هذا الترتيب بحيادية دون غضب، وبالتالي رضي عنه الرجل الآخر أيضًا.

وقالت ماي إل: إنها تمكنت للمرة الأولى من أن تدافع عن حقها بهدوء، ولكن بحزم مع رئيسها في العمل، وقالت بفخر: "لقد استمع إلي، ولم أكن متغطرسة وفي الوقت نفسه لم تغمرني الدموع أو يبدو علي الاعتذار؛ لقد وصلت له رسالتي كما هي".

قام لويس إم وهو مدير تنفيذي للإعلانات ببعض تمرينات التنفيس عن الغضب في دورة مياه الرجال بعد أن واجه مشكلة مع رجل طباعة لم يتم مهمته بالطريقة التي كان يفترض بها أن يفعل. ونظرًا لوجود آخرين في دورة المياه، قام بتمرين التنفيس عن المشاعر العدائية "فاه! شاه!" وتمرين المحرك البخاري (انظر صفحة ٢٢٣) للتنفيس عن غضبه دون أن يسمعه أحد. وبعد أن أخرج الغضب الموجود بداخله في دورة المياه، تمكن لويس من توصيل المزيد من المعلومات عن الحاجة إلى تنفيذ مهمة الطباعة على الفور والانزعاج الذي شعر به؛ لأنها لم تتم وفقًا للمعايير. وفي حركة غير مسبوقة، عرض عامل الطباعة أن يعيد المهمة كلها مرة أخرى دون أجر. وقال لويس باندهاش: "هذا لم يكن ليحدث مطلقًا من قبل".

أما كولي أو.، التي كانت لها أم ماكرة كثيرة المطالب، فقد تمكنت بعد تطبيقها لتمرين "أيها الوغد" من أن تبتسم وتدافع عن وجهة نظرها عندما بدأت أمها توسلاتها وطلباتها. وشعرت بالهدوء والتسلية والسيطرة بدلًا من أن تنفجر باكية أو تستسلم لطلبات أمها كما كانت تفعل عادة ثم يصيبها صداع نصفي.

في نهاية دورة الإعلام الكاريزمي، أشار الكثيرون إلى أن هذه التمرينات أفادتهم أكثر من أي شيء آخر. حتى أن أحد الرجال، الذي كنت يائسة من أن أساعده؛ لأنه كان يبدو منسحبًا جدًا، ولا يتمتع بذكاء أو لباقة خاصة، قال في خطابه النهائي الذي وجهه لمجموعته ما فعلته به تمرينات التعامل مع الغضب: "أنا أستطيع الرقص للمرة الأولى في حياتي! كنت دائمًا شديد الخجل. أما الآن فأنا أذهب للرقص مع زوجتي وهي سعيدة بذلك". هذا التحول الكبير كان له آثار أخرى عليه. فعندما شاركنا في عرض جماعي فوجئنا أنه أكثر أعضاء المجموعة براعة وظرفًا وسرعة بديهة. وكان من الصعب علي أن أصدق أنه هو الشخص نفسه.

لكي تحصل على أكبر قدر من الفائدة من تمرين "أيها الوغد!"، تأكد من أن ذراعيك مرتخيتان عندما تؤرجحهما على جانبيك. ذات مرة اعترضت إحدى السيدات بأن القيام بهذا التمرين بالحركة البطيئة كان يبدو وكأنه رقص؛ وبالتالي لم يكن كافيًا للتنفيس عن غضبها. وقد اقترحتُ الحركة البطيئة لمساعدة الناس على التخلص من التوتر الموجود في ذراعيهم. وأضفت: "إذًا من فضلك قومي بزيادة القوة الدافعة في كل مرة، حتى لا تشعري بأنه رقص". وسألتها: "ما الذي سيعطيك الإحساس الصحيح؟" ففكرت للحظة ثم قالت: "الاستعداد لمشاجرة بالوسائد!" وأرجحت ذراعاها بنفس الطريقة البسيطة السلسة الخالية من التوتر.

إن قوة الصورة هي أفضل طريقة لتوصيل المعلومة إلى جسمك. واكتشفت حينئذ أن أي حركة واضحة تمامًا، إذا صنعت بالتصوير البطيء ولكن المستمر، فستبدو ناعمة كالرقص!

أما الحركة المتقطعة أو المتشنجة فلن تبدو كذلك. أرجح ذراعيك بقوة أو اقفز لأعلى وكأنك تلقي الكرة في السلة تمامًا كمايكل جوردان لاعب كرة السلة الشهير أو أرجح ذراعيك كتايجر وودس لاعب الجولف المعروف، وقم بهذه الحركة ببطء، وسوف ترى رقصة ناعمة وسلسة.

كيف تتجنب اتخاذ موقف دفاعي؟

من أصعب الإنجازات التي يمكنك تحقيقها في المواقف المشحونة بالتوتر تجنب اتخاذ موقف دفاعي. ففي اللحظة التي تتخذ فيها موقفًا دفاعيًا، تكون قد فقدت مركزك أو الكاريزما الخاصة بك، وليس من السهل أن تستعيدها مرة أخرى.

ذكرت آن إم. ، وهي أم لثلاثة أطفال صغار، إن معلمة اللغة الفرنسية الخاصة بابنها الأكبر قد اشتكت من أن ابنها لا يعيرها انتباهًا في الفصل. وقالت آن: "لقد مالت للأمام، كما لو كانت ستهاجمني. وارتفع صوتها بحدة شديدة".

واعترفت آن: "كان رد فعلي سيكون سيئًا جدًا تجاه موقف كهذا من قبل. لقد شعرت أن شرفي كأم على المحك. وفي هذه المرة نظرت إلى الآنسة كوك، وملت للأمام أنا أيضًا وقلت لها: "أليس هذا فظيعًا؟ إنني أحتاج حقًا لمساعدتك بهذا الصدد. ماذا يمكنني أن أفعل لأحل هذه المشكلة؟ إنني جد غاضبة منه!" فلان صوتها على الفور، وقالت لي: "حسنًا، ربما كان هناك ما يضايقه. إنه حقًا ولد ذكي ولطيف جدًا، وأنا أعرف أنه يريد أن ينجح. لا تغضبي منه. وسأحاول أن أجذب انتباهه بمشروع خاص. ربما كان يحتاج إلى اهتمام أكثر قليلا". وأتعلمون؟! لقد نجحت الخطة!"

ملحوظة مهمة: إذا كنت ستنضم إلى حزب خصمك، فمن المهم أن تحافظ على مركزك القوي الخاص بك. احتفظ بوعيك في مركز "هارا" (كما يطلق عليه اليابانيون) أو مركز "كاث"، تحت السرة بحوالي بوصتين. وإلا ستشعر وكأنك تستسلم أو تخضع للطرف الآخر، وهو أمر غير مرضٍ بالمرة.

ويسألني الكثير من الطلاب: "ولكن كيف أتأكد أني سأستجيب بهذا الشكل، حتى إذا كنت أعرف التصرف الصائب؟" وهنا تأتي أهمية الإعادة الداخلية.

الإعادة الداخلية

في الإعادة التي تقوم بها كل يوم ليلًا لكل أحداث اليوم، توقف عند أي حدث لم يعجبك. هل كان هناك شيء آخر بإمكانك أن تفعله؟ هل كان بإمكانك أن تتصرف بشكل مختلف؟ هل كان سيحدث تغييرًا فيما حدث أو في مشاعرك فيما بعد؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فشغل الفيلم ثانية، وفي هذه المرة قم بتنفيذ السلوك الجديد؛ وانظر إلى نفسك وأنت تستجيب بالطريقة التي كنت تتمناها. على سبيل المثال: إذا كنت لم تعترض عندما طلب منك سائق التاكسي مبلغًا أكبر من حقه، فحضر ما تريد قوله ثم أعد المشهد ثانية. وإذا كنت قد رددت بعنف متخذًا موقفًا دفاعيًا عندما انتقدك شخص ما، فجرب الطريقة غير الدفاعية في الرد. وتدرب على الاسترخاء عندما تُهاجم، بدلًا من أن يكون رد فعلك الفوري هو التوتر. وتذكر أن ثقتك في نفسك ليست على المحك، مهما كان الاتهام، وتدرب على ردك الجديد. وبهذه الطريقة، في المرة القادمة التي يحدث فيها موقف مشابه سيكون رد فعلك الداخلي هو السلوك الذي تعلمته مؤخرًا. وأرجو أن تلاحظ أن الموقف مهما كان محرجًا ومحزنًا، فبالتأكيد سيحدث موقف مشابه يومًا ما - إلى أن تتعلم كيف تتعامل معه؛ إذ يقول الباحث إتزاك بنتوف: "الكون ماكينة تعلم". ويمكنك أن تفعل واحدًا مما

يلي: إما أن تستجيب خارجيًا بطريقة مختلفة، أو تغير استجابتك الداخلية إذا لم يكن التغيير الخارجي ممكنًا.

لقد رأينا في الفصل ٦ كيف أن استخدام التنفس البطيء في أوقات الضغط العصبي المفاجئ يساعدك على تغيير ردود أفعالك القديمة غير المرضية حتى تستطيع اختيار طرق أفضل للتعامل مع الأفراد والمواقف. عندما تعيد تشغيل "شريط تسجيلك" اليومي، تذكر أن تتنفس ببطء شديد وبانتظام. فإذا شعرت بالغضب أو الخوف أو أي مشاعر سلبية أخرى، فتعمد إرخاء جسمك وإبطاء عملية تنفسك قبل أن تستأنف عملية التخيل.

ويقول جايسون آر.، وهو مستشار إداري فظ ضخم البنية: "حسنًا، صورتي عن نفسي هي لاعب كرة سلة لطيف وهادئ، خفيف ولكنه مؤثر وقادر على الطيران ليسجل الأهداف. كنت معتادًا على أن أضع نفسي في مواجهات مع بعض عملائي، وأعتقد أني مثل حجرة ماس غير مصقولة!" وابتسم ابتسامة عريضة ساخرة، ثم استأنف: "ولكنني عندما كنت أقوم بإعادة شريط تسجيل اليوم الداخلية في إحدى الليالي، طرأت على ذهني صورة كرة السلة. إنها تجعلني أشعر بالرشاقة وبأنني على أهبة استعداد دائمًا، وأني سريع الحركة حقًا. ولم أعد أصطدم بالآخرين الآن. وإنما أتحداهم ونلعب معًا. هذا يبدو جنونًا، ولكن عملي أصبح أكثر إمتاعًا الآن. فنحن "نصنع أهدافًا" معًا. وكل منا يشعر بالسعادة حيال هذا. وبهذه الصورة في عقلي، أتدرب على المواقف التي تطرأ على ذهني، وأفكر في طرق لمعالجتها لم تكن تخطر في بالي من قبل مطلقًا!"

من الأبيض والأسود إلى الألوان - استعادة صوتك بالكامل

عندما تستخدم تمرينات التعامل مع الغضب الخاصة بك للتنفيس عن غضبك الحالي والمخزن داخلك ستصبح كل الطاقة المحبوسة في عضلاتك وجسمك المتوتر متاحة أمامك. وإذا قمت باستغلال هذا الغضب بشكل إيجابي، عند توجيه الخطاب لمجموعة من الأشخاص سواء كانت كبيرة أو صغيرة سيكون صوتك قويًا ومدويًا وواثقًا، كما سيكون عقلك صافيًا. وستتدفق الكلمات المناسبة من فمك دون عناء أو جهد. وسيكون بإمكانك أن تختار الطريقة التي تعبر بها عن غضبك (إذا قررت أن تفعل) للحصول على أفضل تأثير، بدلًا من أن يهزك هذا الغضب. ومن التأثيرات الجانبية الطريفة للغضب أن صوتك سيصبح أكثر تنوعًا وتعبيرًا وطاقة.

جدير بالذكر أن الأشخاص ذوي الصوت الرتيب الذي يسير على وتيرة واحدة، غالبًا يتسمون بكتم الغضب وكبته داخلهم. وهذا لا يؤدي فقط إلى عدم التعبير عن الجانب السلبي من مشاعرهم، وإنما أيضًا المشاعر الإيجابية. إن الأمر كما لو كنا عندما لا نوافق على مشاعر قوية تنتابنا، فإننا بعد ذلك نحمي أنفسنا بغير وعي من النقد عن طريق إخفاء كل المشاعر القوية، بما فيها المشاعر الإيجابية. وبهذا نفقد استجابة أصواتنا الطبيعية لمشاعرنا. ولكي نستعيد كل القدرات التي كنا نتمتع بها ونحن أطفال بصدد التعبير المبهج عن المشاعر، من الضروري أن تسمع نفسك وأنت تتحدث عن هذه المشاعر السلبية. فعندما نسمح لأنفسنا بالتعبير عن المشاعر الأقل قبولًا لدينا (دون أن نقيدها أو نكتمها)، فإننا نستطيع التعبير عن أي شعور نشعر به فيما بعد.

وعندئذ فقط يكون لصوت مشاعرك كل الثراء والتنوع والألوان الخاصة بنطاقك العاطفي كله - وهذه هي الكاريزما!



كيف تجد صوتك الحقيقي الأفضل

١. سحر الصوت

"أوه، ما هذا الذي يثير رعدتي بهذا الشكل تجاه الأصوات؟
بالتأكيد، سأتبع أي شخص يتحدث إلي بالصوت المناسب".
– والت وايتمان، "أوراق العشب" Leaves of Grass

"الأصوات- أعتقد أنها يجب أن تغوص في أعماقنا أكثر من أي شيء آخر.
لقد كنت دائمًا أتخيل أن الجنة مصنوعة من أصوات".
– جورج إليوت

"إن لديها صوتًا مليء بالمال".
– إف سكوت فيتسجيرالد

الصوت له القدرة على أن يغير العالم. وأصواتنا البشرية تتغير مع تغير حالاتنا النفسية والجسدية، وهي تؤثر بعمق في طريقة رؤيتنا لأنفسنا وطريقة استجابة الآخرين لنا. وقد اتفق ٩٠ ٪ من المشتركين في الإجابة عن استبيان الكاريزما على أن الصوت من أهم عناصر الكاريزما.

غالبًا ما أسأل الناس في الحلقات الدراسية والمحاضرات التي ألقيها إذا كانوا يريدون رؤيتي وأنا أمر بتغيير كامل في الشخصية في دقيقة واحدة. ويشعر الجميع بالفضول والشك فيما أقول، وتصبح الغرفة هادئة جدًا. وأقف ساكنة في مكاني وأركز بشدة لمدة ثانية أو ثانيتين (في مرحلة من مراحل حياتي، كان صوتي يشبه الصوت الذي سأتحدث به الآن، أما الآن فقد أصبحت أبذل جهدًا خرافيًا كي أتحدث بهذا الصوت). ثم أقول بصوت رتيب ممل متحدثة من وجهي، دون أن أشعر بأي اتصال بجسدي على الإطلاق: "هذا صوتي عندما أتحدث دون أي ذبذبة على الإطلاق. وهذا هو كل التغيير الذي أحدثه. ولكنني أريدكم أن تلاحظوا أي تغيير ترونه في شخصيتي!"

عادة ما أسمع تنهيدات تعبر عن الدهشة...

"إن صوتك يبدو مملًا جدًا!"

"إنك تبدين شخصية مختلفة تمامًا."..

"إنك تبدين محبطة."..

"صوتك يبدو رفيعًا وغير واثق."..

"هذا صحيح، وكذلك ممل وغير ودود."..

"بدا لنا أنك ترتعدين."..

وأضيف: "نعم، كما أني أشعر شعورًا مختلفًا؛ فأنا أشعر بالجبن وعدم الثقة في النفس والرتابة والخوف إلى حد ما. وأشعر بتوتر في كتفي وعنقي ورأسي، كما أحس أن رأسي بعيدة جدًا عن قدمي. سأصاب بالصداع حقًا إذا ما استمررت في التحدث بهذه الطريقة!"

وأخبرت المجموعة أن التغيير الوحيد الذي قمت به هو أنني تحدثت دون أي ذبذبة، سواء في الرأس أو الجسم. لقد تحدثت من الحنجرة والوجه، كما لو أن وجهي عبارة عن قناع ولا يوجد شيء خلفه أو تحته.

إنني أتذكر تمامًا الشعور الذي كان يولده لدي هذا الصوت عندما كنت صغيرة وغير واثقة في نفسي. ولم أكن أعلم وقتها أنك تستطيع تغيير مشاعرك تجاه نفسك تمامًا ببساطة عندما تستخدم الذبذبة الكاملة للجسم مع الصوت. وكمعظم الناس كنت أعرف بالكاد القوة النفسية الجسدية والقوة الجسدية لشعوري بعدم الراحة. وكل ما كنت أشعر به وقتها أنني عندما كنت أعاني من عدم الراحة كنت أبذل مجهودًا رهيبًا لكي يصبح صوتي مسموعًا للآخرين. وعندما كنت أشعر بالسعادة والراحة، كان صوتي يبدو لي ثريًا وجهوريًا. ولم يكن يخطر ببالي وقتها على الإطلاق أنني أستطيع أن أضع نفسي في هذه الحالة بمشيئتي. ولم يحدث هذا إلا بعد وقت طويل.

منذ القرن الأول، عندما وصف عالم البيان اليوناني كوينتيليان الجرس الصوتي والكم الصوتي، اندهش الشعراء وعلماء الصوت والفلاسفة والأطباء وتحيروا من السمات المحيرة للصوت البشري. كان العالم القديم يعرف أن هناك صلة وثيقة بين صوت الإنسان وشخصيته. وكانت كلمة شخصية تعني القناع الذي يضعه الممثل والذي يظهر من خلاله صوته (شخصيته). وفي اليونان القديمة بنظامها السلطوي المستقر (كان الناس يتمردون وفقًا لقواعد محددة!)، كان الخلاف يتصاعد من المعارضات الفردية للنظام، ولكن لم يكن ثمة مفهوم للذات كما نعرفها اليوم. حتى أن شعر هومر لم يكن حتى يحتوي على كلمة "شخص" أو "ذات" أو "نفس". وبالتدريج لم تعد كلمة شخصية تعني القناع، بل تعني الممثل نفسه، ثم أصبحت تعني الشخصية الدرامية.

وأخيرًا أصبحت الكلمة تعني *أي* شخص، وفقدت ارتباطها الأصلي بالصوت الإنساني، ولكننا ما زلنا نعرف من داخلنا معرفة غامضة بأن هناك صلة عميقة بين الصوت والشخصية.

كانت المحاولة النظامية الأولى لتحليل الصوت في ظل المشاعر الإنسانية على يد جوفاني دي لا بورتا، وهو طبيب وكاتب مسرحي إيطالي ينتمي للعصور الوسطى (وكان يعتبر واحدًا من أفضل ستة علماء في *عصره*). ويبدو أنه لم يحدث شيئًا آخر حتى عهد فرويد، عندما قام مع كارل أبراهام وساندور فيرينزي بتحليل الخطاب الواعي وغير الواعي وصلتهما بالاضطراب

العصبي الوظيفي (العصاب). ومنذ ستين عامًا تقريبًا وضح ويلهلم ريتش وتلميذه ألكسندر لوين (مؤسس علم الطاقة الحيوي)، كيف أن أصوات الناس وأنماطهم الخطابية تكشف عن تركيب شخصياتهم.

والآن أصبحت "أقنعة" الاتصالات الحديثة -الأشرطة والأسطوانات المدمجة والهاتف والسينما والراديو والتليفزيون- تغمر وعينا والإعجاب بقوة الشخصية جزء مسيطر من ثقافتنا. وللمرة الأولى في التاريخ، تستطيع الإنسانية سماع صدى صوتها. قبل اختراع التصوير كانت هناك لوحات مرسومة، ولكن لم تكن ثمة تسجيلات سمعية. فمعظم الناس يندهشون ولا يفرحون عندما يسمعون تسجيلًا لأصواتهم للمرة الأولى (يا إلهي، هل هذا صوتي؟"). إن الصوت الذي نسمعه داخل رءوسنا مختلف تمامًا عن الصوت الذي يسمعه الآخرون. ويخبرني الطلاب:

"يا إلهي، إن صوتي ممل جدًا!"

"صوتي أخنف جدًا، لا أستطيع تحمله!"

"يا له من صوت رتيب - لا أصدق هذا!"

"يبدو صوتي كصوت شخص ريفي أخرق!"

ستستفيد جدًا إذا سجلت صوتك على شريط. وبهذه الطريقة ستستطيع أن تسمع نفسك وتتعلم كيف يبدو صوتك معبرًا وطريفًا كما ينبغي. فالجميع يستجيبون بالفطرة لسيطرة الأصوات الساحرة. (ووفقًا لدراسات الدكتور ألبرت ميهرابيان، ٣٧ ٪ من التواصل الصوتي يتأثر بالخصائص الصوتية نفسها).

نظرًا لأن السلوك يغير الوعي ولأنك تصبح بالضبط كما تتصرف؛ فإذا استخدمت صوتك للتعبير عن مشاعرك الحقيقية، وقمت بتطوير جرسه ونطاقه؛ فسوف يعبر صوتك عن شخصيتك الحقيقية وليس الزائفة. هذا النوع من الصوت الأصلي الحقيقي الحي يمنحك نوعًا من الكمال. فالأشخاص الذين يتمتعون بأصوات شجية بلا شك يمتلكون ميزة مهمة يتفوقون بها عن غيرهم، فهم يبدون أكثر جاذبية وروعة. وكم هو شيء محبط عندما يفتح شخص رائع فاه ليخرج منه صوتًا عاليًا غير محبب أو رفيعًا ضعيفًا. فالكاريزما الخاصة بك تزداد وضوحًا من خلال صوتك المعبر، ويبدأ الناس في الاستجابة لها.

ولكل منا بصمة صوتية متفردة تمامًا كبصمة الإصبع. والآن تستخدم أجهزة الكمبيوتر في الأعمال التجارية وتحقيقات الشرطة للكشف عن الكذب أو الارتباك أو الدوافع المختلطة. فالتغيير في الرأي والمشاعر يظهر في صورة تغييرات في نبرة الصوت - وهذا لا يتضح دائمًا للأذن المجردة. ولهذا يندهش الخطباء غالبًا؛ لأن الجمهور لم يكتشف عصبيتهم، على الرغم من أنهم يستطيعون الشعور بالتغيير في أصواتهم. ومن بين المتغيرات المعقدة الثلاثة في الصوت البشري: درجة الصوت، والارتفاع، والتركيب. تعتبر درجة الصوت هي الأسهل في القياس. فعندما تشعر بأنك تحت ضغط عصبي، تصل هذه الرسالة إلى الهايبوتلاموس لترسلها على الفور إلى الحنجرة أو صندوق الصوت. وبالتالي تزداد الحنجرة ضيقًا أو اتساعًا، بناءً على ما تشعر به، وهذا بدوره يغير درجة الصوت. ويمكن برمجة أجهزة الكمبيوتر لتقيس هذه التغييرات، وتحدد عمق المشاعر وراء الكلمات المنطوقة. فالتغير في درجة الصوت، بما يزيد عن حدود معينة، عادة ما يدل على الارتباك أو الكذب أو الخوف.

وكالعادة يمكن الاعتماد على الاستجابة الفسيولوجية اللاإرادية أكثر من نتائج الاختبارات التقليدية. وقد وجد بحث السوق التجاري أن هذا الاتجاه مهم بشكل خاص. فالمستهلكون ليسوا دائمًا قادرين أو راغبين في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية (على سبيل المثال: عندما يسأل الأطفال عن العصائر، أو يسأل المراهقون عن العلاقات العاطفية). كما يمكن استخدام البصمات الصوتية لاكتشاف ما إذا كان المرضى النفسيون المصابون بالقلق أو الاكتئاب يتحسنون أم تزداد حالتهم سوءًا. فقد بينت الدراسات أن اضطرابات الشخصية (التي كان يطلق عليها العُصاب)* والشيزوفرينيا يمكن تشخيصهما من خلال الصوت والأنماط الخطابية وحدها.

يشعر كل من يعاني من العصبية قبل إلقاء خطاب أو الصعود على المسرح أو مقابلة شخص مهم بتغيرات في صوته وجفاف في حنجرته وتغيرات في درجة الصوت ونبرته. وكلنا ندرك صوت الهياج أو الانزعاج بالضبط، سواء كانت الكلمات التي تقال تطابق الرسالة أم لا. ولا يمكن تشخيص اضطراب الشخصية لدى شخص ما إلا إذا كانت هذه الاضطرابات العقلية مستمرة، وكان جرس الصوت غير متناغم دائمًا مع ما يقوله هذا الشخص. على سبيل المثال: في السنوات الأخيرة من عمرها كان صوت جودي جارلاند يرتجف بشكل هستيري مهما كان ما تقوله أو تغنيه. فقد أصبحت أنماط حياتها المضطربة وانفعالها الدائم جزءًا من كل كلمة تنطقها.

عندما يقول صوتك شيئًا، وتقول كلماتك شيئًا آخر؛ تصل إلى المستمع الرسالة الحقيقية -مشاعرك الكامنة- حتى إذا كنت تظن أنك تخبئها في أعماقك. جاء لي مارتن إم. -وهو محام في مرحلة التدريب- لتحسين مهارات التواصل مع عملائه. وقال: "إنهم يجدونني فظًا وعدائيًا". لقد كان يتضايق من الناس بسهولة، وغالبًا ما يعتقد أنهم أغبياء بشكل مستفز. وعندما طلبت منه أن ينفذ تمرين التعامل مع الغضب "أيها الوغد!" (انظر: الفصل ٧) قال لي: "لا أريد أن أفعل هذا. أنا لا أسب مطلقًا!"

وابتسم بفخر وهو يقول هذا، ثم استأنف حديثه: "أحد عملائي استدعى شريكي في العمل اليوم، وبدأ في الصراخ قائلًا إنني قد سببته. فقال شريكي الذي يعلم أنني لا أسب مطلقًا: "ماذا قال لك مارتن بالضبط يا سيدي؟ فهو لا يسب مطلقًا، واسأل أي شخص يعرفه". فتلعثم العميل دقيقة ثم قال: "لقد نعتني بـ ashtray!" وابتسم مارتن ابتسامة واسعة.

فسألته: "وهل فعلت؟"

فقال: "نعم، لقد فعلت".

فقلت: "حسنًا، لقد وصله المعنى، أليس كذلك؟ لقد عرف أنك في الحقيقة تنعته asshole".

---

* من المثير أنه في الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي والاحصائي للأمراض الذهنية، الذي تصدره الجمعية الأمريكية للطب النفسي تم حذف مصطلح neurosis "العصاب"، واستخدام مصطلح "اضطراب الفزع" panic disorder. وهذه نقلة صحية من حكم مسطح إلى وصف متجه للعملية. فوصف العلاج يصبح أسهل إذا تمكنت من وصف المشكلة بدقة أكبر. وهذا مؤشر لنظرتنا المتغيرة للناس من النموذج الطبي إلى نموذج النمو. فجميع الحالات تتغير طوال الوقت. وهذا انعكاس آخر واضح للمفاهيم الجديدة للفيزياء وتأثير الفكر الشرقي. فمع ازدياد أعداد الأطباء النفسيين وعلماء النفس الذين يمارسون التأمل، والزن، وغيرها من الأساليب الشرقية، لا بد أن يكون هناك تأثير قوي على طريقة رؤيتنا لأنفسنا. فالتحول في النموذج- كما يقول كارل بربرام- هو طريقة جديدة للنظر إلى المشاكل القديمة.

قال: "نعم ولكنني لم أقل هذا!".

قلت: "لقد فهمك جيدًا. إذًا فقد أهنته على الرغم من أنك لم تسبه. لقد نمَّ صوتك عن مشاعرك على الرغم من أنك لم تقلها صراحة".

"أفضل أن يرفسني بالأقدام عن أن يهاجمني بكلمات قاسية فظة ينطقها بصوت عالٍ".

– إليزابيث بارت براونينج

فابتسم مارتن بخجل.

فسألته: "هل تفضل أن تنفذ تمرين التعامل مع الغضب بعبارة "أيها الجبان!" بدلًا من "أيها الوغد". إذا سمحت لنفسك بالتنفيس عن غضبك وأنت وحدك، فلن تضطر للتنفيس عنه أمام العملاء. ولقد رأيت بنفسك كيف شعرت بالارتياح عندما شتمت العميل، وهذا يدل على أنك في حاجة للتنفيس عن غضبك. ولكنك لم تستطع أن تخدع العميل".

تحسنت علاقة مارتن بعملائه تحسنًا ملحوظًا بعد أن اعترف بقوة مشاعره وعبر عنها وهو وحده.

لا تصرخ أبدًا في زهور الأقحوان

الإنسان ليس هو الكائن الوحيد الذي يتأثر بالغضب، فالنباتات أيضًا تفعل. يخبرنا دكتور جون إيه بييراكوس، عن تجاربه مع زميله دكتور ويزلي توماس، ويقول أنه عندما صرخ أحد الأشخاص في زهور الأقحوان من على بعد خمسة أقدام، فقدت لونها الأزرق اللازوردي، وقل نبضها إلى الثلث. فالنباتات المسكينة التي وضعت قرب رءوس المرضى الذين يصرخون (على بعد ثلاثة أقدام) لمدة تزيد عن ساعتين في اليوم ذوت في غضون ثلاثة أيام وماتت!

وكلما زاد ما نعرفه عن "غير المرئي"، زاد فهمنا لأن كل شيء هو شكل من أشكال الذبذبات، وكل الذبذبات مرتبطة ببعضها البعض، وفي بعض الأحيان تترجم إلى شكل آخر.

أتذكر عندما كنت أغني مع كورس الجامعة. بدأ قائد الفرقة الموسيقية روبرت شو البروفة الأولى برسم السطور الموسيقية على سبورة، وهي ترتفع وتنخفض في الفواصل الافتتاحية. ولدهشتنا الشديدة شكلت هذه السطور البروج العالية لقلعة قوطية . وكانت هذه هي رؤيتي الأولى للتناغم الغامض بين الصوت والشكل.

والأصوات والألوان مرتبطة أيضًا مع بعضها البعض. فعندما تصرخ الأم في طفلها الصغير بصوت غاضب، تفقد حقول الطاقة الخاصة بالطفل لونها وتتباطأ. فإذا صرخت بغضب ثم ضربت على المنضدة، يصبح حقل الطاقة أحمر مخططًا، ويتضاعف معدل نبض القلب. كما أن لون هالة الشخص الذي يبكي وينتحب متشنجًا يتحول إلى اللون البنفسجي الغامق، ولا سيما عند الصدر. ويزيد معدل ضربات القلب.

يعبر الصوت عن الذبذبات الخاصة بشخصياتنا وجوهرنا أو يحجبها تمامًا. وبما أننا لسنا كائنات مصمتة (كما كنا نعتقد قبل أن تغير نظرية النسبية وميكانيكا الكم أفكارنا بخصوص

الحقيقة تغييرًا كاملًا) وإنما عبارة عن أنماط من الموجات، فإن أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا مع بعضنا البعض تخلق تصميمات متغيرة باستمرار من الألوان والأنوار والأصوات، مشكال مبهر من الطاقات المتغيرة. والوعي الإنساني قادر على أن يصنع المعجزات عندما نبدأ في احترام هذه الانبعاثات والتعامل معها بحكمة.

ولأن ذبذبات الصوت تعبر عن قوة الحياة، فإن الصوت له قدرة خارقة. وقد عرف القدماء أن الموسيقى لها قدرة علاجية للجسم، والعقل، والروح. وقالوا إن الإيقاع له علاقة بالجسم، واللحن له علاقة بالمشاعر، والتناغم يرفع الوعي إلى الإدراك الروحاني.

ومن الممكن أن نكتب تاريخ الحضارة من منطلق التعبيرات الصوتية. فلا أحد يعرف على وجه اليقين كم عدد اللغات واللهجات المستخدمة في الوقت الحالي في العالم، ولكن التقدير أنها وصلت إلى ٦٥٠٠. ونحن نعرف من الأدلة التي تواجدت في الحفريات القديمة أن اللغة كانت موجودة منذ ما يزيد عن مليون سنة مضت. وطوال التاريخ المسجّل، رفع البشر أصواتهم (الآلة الموسيقية الأولى) للتحكم في ما يدور حولهم، وأيضًا للتعبير عن أحاسيس الفرح والحزن والغضب والخوف والشوق.

وأول نفس يخرجه الإنسان في حياته هو صوت الصرخة المانحة للحياة. وحق التحدث والتكلم من حقوق الإنسان الأصيلة. ويتعلم الوليد بسرعة أن يربط إحساسه بالمتعة والراحة والطعام بصوت أمه ولمستها، وهو أول إحساس بالتناغم في الحياة. وتنفس الوليد وأصواته التي يصدرها تساعد في تعزيز الرابط بينهما. ولاحقًا، عندما نشعر بالانزعاج أو الخوف، يتعرض التناسق بين الصوت والتنفس إلى الاضطراب والخلل، مما يؤدي إلى اختفاء التناغم والإيقاع الصوتي، وقد يؤدي إلى اضطراب إيقاع ضربات القلب أيضًا. ولأن كل شيء مرتبط ببعضه، فإننا نشعر بعدم راحة وتصبح مشاعرنا وأصواتنا مفتقدة للإيقاع والتوازن.

من المذهل أن الأطفال في كل أنحاء العالم يبدءون في نطق الأصوات بنفس التسلسل، بغض النظر عن اللغة التي يتحدثها آباؤهم. فالتسلسل يبدأ بالأصوات الشفوية (ب، م) ثم بالأصوات التي تستخدم طرف اللسان (ت، د، ل، ن) ثم ينتقل إلى الأصوات التي تستخدم مؤخرة اللسان (ك، ج).

والأطفال في الغالب يبدءون في الغناء قبل الكلام. وقبل فترة طويلة من فهم معنى الكلمات يكون الطفل قد تعلم الكثير من اللغة الصوتية للمشاعر. فالإيقاعات الصوتية التي من خلالها يلتقط الطفل الحالات المزاجية للآخرين، والدافع الحركي لإعادة إنتاج هذه الأصوات يبدأ وهو في رحم أمه. والانطباعات الأولى للأصوات قوية جدًا، وهذا يفسر ردود أفعالنا ونحن كبار للأصوات. على سبيل المثال، بمجرد أن يرتبط صوت معين لدى الطفل بالخوف، سيظل هذا الصوت مرتبطًا بهذا الشعور في حياته البالغة دون أن يدري سبب إحساسه بالخوف. تتذكر روزا إن.: "عندما كنت صغيرة، اعتاد أبي على الصراخ في وجهي ثم يبدأ في ضربي. لذلك، عندما أسمع رجلاً يصرخ، حتى في الوقت الحالي، فأنني أجفل وأشعر بالخوف".

أو-لا-لا (أو فليبدأ المرح)

لكي تتواصل مع الحرية الهازلة المولعة بالمرح التي يشعر بها أي طفل صغير، جرب الخطوات التالية:

١. تنفس بعمق، وأفرغ عقلك تمامًا من الكلمات.

٢. تخيل أنك طفل صغير وتلاعب بالتركيبات الصوتية فقط لتشعر بمتعة إخراج الأصوات من خلال صوتك وشفتيك ولسانك. وانسَ تمامًا الطريقة المعتادة لنطق الكلمات. ربما يبدو لك الأمر في البداية شديد السخافة؛ فإذا بدا كذلك؛ فاعلم أنك قد سلكت الطريق الصحيحة! على سبيل المثال، قل: ما ما ما ما ما ما ما ما: دا دا دا دا دا دا؛ لا لا لا لا لا لا؛ اووووووكوو ووووووو أوووووووووكوووووو؛ دي دي دي دي دي دادو دادو دادو.

٣. أبق شفتيك مرخيتين تمامًا، وقل: بو بو بو بو. وغيرها من الأصوات التي ليست من اللغة، ولكن الطفل يكتشفها بنفسه (تتضمن اللغة السانسكريتية خمسين حرفًا، وهي اللغة الوحيدة في العالم التي تتضمن كل الأصوات التي يخرجها الطفل الرضيع عندما يتعلم الكلام. وهذا أحد الأسباب التي جعلت مدربي اليوجا يتمكنون من اكتشاف كلمات mantra لها تأثير عميق على الكائن البشري - لأنها تتضمن كل الأصوات الممكنة).

٤. لاحظ ما تشعر به جسديًا، وكيف تؤثر الذبذبات عليك- موه موه موه - وكأنه لا يوجد شيء تفكر فيه في هذا العالم ما عدا الإحساس بهذه الأصوات. جرب إخراج صوت بقبقة الماء (ليس شيئًا ناضجًا بالمرة!) والاستمرار في هذا الصوت لفترة كما لو كان صوتًا رقيقًا متواصلًا يخرج من فمك كصوت الحلزون. انظر كم عدد الأماكن التي تستطيع الجمع بينها في فيك ولسانك وحنجرتك - وعدد الأماكن التي لا تستخدمها في الأحوال الطبيعية عند التحدث.

٥. قم بتنويع درجة الصوت وطوله. على سبيل المثال: بعد بوه بوه بوه (مع نفخ خديك قليلًا وأنت تقولها)، قم بقول نفس الكلمة، ولكن مع مدها قليلًا: بووووووه بووووووه بوووووووووه.

٦. كنوع من "البحث"، قم بمراقبة طفل حقيقي صغير، ولاحظ كل الأصوات التي يصدرها هذا الطفل.

٧. الخطوة الأخيرة هي أن تحاول استخدام لسانك وشفتيك وحنجرتك للكلام فقط. أضف نفسًا قبل أو أثناء أو بعد إخراج الصوت وانظر كيف يمكن أن تغير التنهيدة أو النفس السريع أو البطيء من الصوت.

٨. قم بتنفيذ هذا التمرين كله باستخدام أصوات صغيرة رقيقة، كما لو كنت تتعلم الحديث من البداية.

٩. في النهاية ستشعر بالراحة والاسترخاء. وستسعد عند تركيب الكلمات بعد أن عدت إلى تعلم الكلام من البداية.

في غضون السنة الأولى، يبدأ الطفل في تعلم الكلمات. ويمهد التكرار الإيقاعي للأصوات والمقاطع الطريق لنطق كلمة واحدة، ثم جملة كاملة. فالطفل الصغير يعرف بالضبط كم الهواء الذي يحتاجه لكي يتحدث، ويكتشف كيف يتنفس بهدوء عبر أنفه بقدر ضئيل من الهواء. ويستنشق بعمق من خلال الفم، مستخدمًا هواء أكثر قبل التحدث مباشرة. وكما هو الحال دائمًا يستطيع الجسم بفطرته القيام بهذه الأشياء بدقة شديدة. (الأطفال المعاقين ذهنيًا يجيدون هذه الأشياء بدرجة أقل قليلًا).

تمرين "بلاه بلاه"

لكي ترخي شفتيك ولسانك أكثر وتتواصل مع هذه المرحلة المبهجة لهذه التجربة المريحة والممتعة: قم بتنفيذ ما يلي (استخدم أكبر نطاق صوتي تستطيع استخدامه):

بلاه بلاه بلاه بلاه..إلخ (ابدأ ببطء ثم أسرع تدريجيًا حتى تصل إلى أقصى سرعة)

بيدا بيدا بيدا بيدا... إلخ (أيضًا ببطء ثم أسرع فأسرع)

بودا بودا بودا بودا... إلخ.

ماتا ماتا ماتا ماتا... إلخ.

كيكا كيكا كيكا كيكا... إلخ.

ارجع مرة أخرى إلى البداية وابدأ ثانية (بلاه بلاه بلاه... إلخ).. هذه المرة احذف صوت الباء، حتى يصبح لسانك يتردد داخل فمك في صوت لام مستمر. قم بتجربة التركيبات الصوتية التي تريدها، على أن تكون شفتاك مرتخيتين ولسانك مرتخيًا. وتأكد من أن لسانك فقط هو ما يتحرك وليس فكك.

يقابل الطفل في الحضانة أطفالًا آخرين ومدرسًا. في هذه المرحلة إذا قيل للأطفال: "لا تستطيع الغناء!" أو "أنت تتحدث بصوت عالٍ جدًا!" إذن فنحن نقيدهم، وسيؤثر هذا للأبد على أصواتهم وثقتهم في أنفسهم وإحساسهم بالسعادة.

جاءني بول إس.، وهو مدير مالي طويل ونحيف جدًا، بغرض التغلب على خجله من إلقاء العروض التقديمية. لم يكن أبواه ينتقدانه بشدة وهو صغير، ولكنه عندما تذكر فترة المراهقة، مرت بذهنه تجربة مؤلمة، وهي نداء اسمه للوقوف والقراءة أمام الفصل كله.

ويقول بول: "كنت أطول وأنحف طفل في المرحلة، وكان الجميع يسخرون مني. عندما كنت أقف لأقرأ، كان صوتي يتقطع، وأشعر بالحرج الشديد. وأعتقد أنني أربط دائمًا بين الوقوف والتحدث علنًا وبين هذه التجربة المؤلمة. فأنا أدرك في أعماقي أن الناس سيسخرون مني، كما فعلوا وقتها!" وفي منتصف العقد الثالث من عمره أصبح شديد النجاح في وظيفته، واكتشف وقتها فقط أنه لن يستطيع التقدم أي خطوة أخرى للأمام حتى يتغلب على هذا الارتباط المؤلم. وكان لا يزال صدره ضيقًا، ويتنفس بشكل سطحي. وقام تمرينا آلية دفع المرفق (صفحة ٢٥٦) والتنفس السحري (الصفحات من ٩٧ حتى ١٠٤) بتوسيع صدره، وساعداه على أن يشعر بأنه شخص

ناضج في مواجهة شركائه في العمل. وتطورت شخصيته بالكامل عندما تغلب على هذا الارتباط القديم. إن الخوف من أن يهان قد حبسه في وضع جسدي وصوت رتيب ممل.

مرت المؤلفة إليزابيث إم. أيضًا بتجربة مؤلمة في طفولتها أثرت على صوتها. فعندما كانت تتحدث أمام أكثر من شخصين كانت تفقد صوتها. والآن صار عليها أن تجوب العالم في جولة لتسوق لكتابها، وكانت تشعر بالذعر من أن تفقد صوتها كما كان يحدث دائمًا. وعندما سألتها عن الأفكار التي يستدعيها حديثها مع عدد كبير من الأشخاص شحب وجهها، واغرورقت عيناها فجأة بالدموع.

وقالت: "توفي والدي بذات الرئة عندما كنت في العاشرة من عمري. وأتذكر أن المدرس في يوم من الأيام طلب من كل طفلة أن تقف وتقول وظيفة والدها وما يفعله. وعندما جاء دوري، لم أستطع على الإطلاق أن أخبر الفصل بأن أبي قد توفي. وشعرت أنني أكاد أصاب بدوار، ولم يكن مني إلا أن وقفت بلا حراك، غير قادرة على أن أنبس ببنت شفة حتى أشفق علي المدرس وطلب مني أن أجلس. ففي الوقت الذي كان أبي فيه مريضًا، كنت أمشي على أطراف أصابعي، ولا أتحدث بصوت أعلى من الهمس مطلقًا". وبعد أن اكتشفت السبب وراء مشكلتها، وقامت بتطبيق تمرينات التنفس والشجاعة، أصبح لديها ثقة في النفس كافية لأن تتحدث بصوت عالٍ - ففي غضون أسابيع قليلة كانت تتمتع بإحساسها الجديد بالنضج والقدرة على التعبير عن النفس بثقة. أما من قبل فلم تكن تجرؤ على التعبير عن نفسها إلا من خلال الكتابة. وقد اكتشفت أن هذا ينطبق على الكثير من الكتاب والفنانين؛ مهما وصلت بهم الجرأة والشجاعة في كتبهم وفي فنهم، فإنهم يعتبرون الخطاب المباشر بصوتهم تحديًا صعبًا.

يستخدم الأطفال والمجتمعات البدائية نطاقًا أكبر وأكثر تحررًا من الحديث والغناء مقارنة بمعظم البالغين. فالكثير من الناس يشعرون بالكبت الصوتي، على الرغم من أنهم يعتبرون أنفسهم أحرارًا في كل ما عدا ذلك.

إن التدريب على التعبير عن أكثر أفكارك تمردًا بصوت عالٍ يجعلك تشعر بالحرية والانطلاق بشكل مدهش. فهو لا يفيد صوتك فحسب، وإنما يحفز تدفق الطاقة والأفكار، ويجعلك تتصرف بتلقائية وحرية أكثر، ربما كانت ستبدو مستحيلة بالنسبة لك منذ فترة ليست طويلة.

هذا الشيء يحركني...
هيا تحرك..
حركات وذبذبات..

الحركة (الذبذبة) تعني الحياة. فقولك "أنا أحب إيقاع المكان" ليس مجرد صورة جمالية. فنحن نستطيع الشعور بالمجالات الصوتية الخاصة بالأشخاص الآخرين، وهذه المجالات الصوتية متفردة تمامًا كبصمات الأصابع، وهي مكونة من ذبذبات صوتية أو ذبذبات غير صوتية.

وما تبقى لنا من المذهب العقلي الذي ازدهر في القرن الثامن عشر هو الفكرة الغريزية غير المنطوقة التي تنص على أن ما لا نستطيع أن نراه أو نسمعه أو نلمسه هو شيء غير حقيقي بطريقة ما. ولكن كيف نستطيع أن نظل نؤمن بهذه الفكرة إذا كنا نجلس ونشاهد الصور على التليفزيون أو نستمع إلى الأصوات الصادرة عن أشرطة التسجيل والأسطوانات المضغوطة.

"لديها صوت يمكن أن يحطم الزجاج"، هكذا كان يغني البروفيسور هيجنز في My Fair Lady. يمكن أن يكون للصوت تأثير مدهش على المواد. فعالم الفيزياء الألماني إيرنست كلادني الذي عاش في القرن الثامن عشر كان يبعثر الرمل على ألواح من الصلب، ويشاهد الأنماط المتغيرة التي تكونها الرمال عندما يعزف على الكمان. لقد اكتشف أن المواد غير الحية (في هذه الحالة، الرمل) تهتز وتتحرك بفعل الصوت فحسب، وتنتج أشكالًا عضوية جديدة ثابتة ومتحركة على حد سواء.

في كل مرة ترفع فيها درجة الصوت على السلم الموسيقي يتغير الشكل، فالنمط الساكن يصبح متحركًا. فإذا رفعتها مرة أخرى سيظهر نمط ثابت مختلف جديد. يقول لورانس بلير في Rhythms of Vision:

> "إننا نرى مثيلًا هنا في تطور الحضارات، التي تندمج مكونة أنماطًا عملاقة ذات شكل ثابت، وتتفتت مكونة أشكالًا من الحركة والحيوية المبتكرة ثم تتجمع ثانية في فترات المحافظة (مقاومة التغيير)؛ ومثل أشكال كلادني المتغيرة، تتسم نقاط التغيير الخاصة بها إلى العودة إلى الفوضى؛ وإلى افتقاد أي شكل متماسك، قبل أن يبدأ المجتمع في الاستجابة مرة ثانية للذبذبة الجديدة المترددة أو ربما للنغمة نفسها، ولكن على مفتاح مختلف.

ولعل التصرف الذي قام به أحد الأباطرة الصينيين في بداية توليه الإمبراطورية لم يكن بلا جدوى، إذ وضع أو -أعاد تشكيل- السلم الموسيقي.

ولعلك تسأل الآن: "ولكن ما علاقة كل هذا بالكاريزما؟"

إنك عندما تتواصل مع الكاريزما الخاصة بك فأنت متناغم مع نفسك ومع عالمك، وتشعر بتميزك وتواصلك معهم في الوقت نفسه. إن كلًا منا عبارة عن مجال من الأصوات الرنانة، تتفاعل مع المجالات المتذبذبة الأخرى التي تتفق بسرعات مختلفة وفي أوقات مختلفة. فعندما يرن صوتك في الرأس والصدر والبطن وعبر الجسم كله تصبح مدركًا لأنك حي. أما عندما يكون صوتك مخنوقًا فإن قدراتك التعبيرية تقيد، وتشعر بأنك لست نفسك حقيقة. وتأثيرك على الأشخاص الآخرين أقل بكثير من أن تكون رنانًا بشكل كامل. وأنا أعتقد أن معظم الناس لا يدركون المعنى الحقيقي للتحدث بالجسم.

"حنجرتي تنغلق عندما أضطر للحديث علانية أمام أشخاص".

"صوتي يرتفع ويرتعش".

"يقول الناس أن صوتي غير مسموع. ولا أعرف السبب".

"الناس لا يستمعون إلي".

"صوتي يبدو غير حقيقي، وبعيدًا جدًا عندما أصبح عصبيًا".

هذه شكاوى شائعة من الأشخاص الذين يرغبون في تعلم الحديث بشكل طبيعي أمام جمهور أو أمام عدد صغير من الأشخاص. فالإنسان لا يستطيع أن يشعر بالكاريزما الخاصة به إذا كان صوته منخفضًا أو مخنوقًا أو متوترًا. والأطفال يتمتعون بأصوات واضحة ورنانة إذا لم تكن هناك مشاكل صوتية. فماذا يحدث عندما نكبر في السن؟ لقد رأينا تغيرات لا يمكن مقاومتها في الطبيعة بين الثبات والديناميكية، وهذا يحدث بالضبط في تطورنا كبشر. فنحن نتعلم ونكتسب المعرفة والمفاهيم والمعلومات والقوة.

ولكن غالبًا أثناء عملية التعلم يتكيف الناس مع عدم التعبير الكامل عما يجول بخاطرهم. ومن المستحيل أن تتمتع بالكاريزما إلا إذا سمحت لنفسك بالتعبير عن مشاعرك شفاهة. خاصة إذا كنت قد منعت في الماضي من التعبير على يد شخصيات رئيسية في حياتك. وهذا يعني النطاق الكامل للتعبير الإنساني من النشيج إلى الصراخ، ومن البكاء إلى الغناء، ومن التحدث إلى الضحك. ولهذا أنت في حاجة لتمرينات "سخيفة"، مثل تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة، وكل التمرينات الصوتية الأخرى المذكورة في هذا الكتاب، والتي قد تجعلك تتوقف لتتساءل: "ما علاقة هذا بأن أتمتع بالكاريزما؟"

فمن خلال صوتك ستصبح معروفًا، وستعرف نفسك. ولا بد أن تعبر عن مشاعرك لكي تعرف حقيقة ماهيتها. وقد كنت تفعل هذا بالفعل عندما كنت طفلًا صغيرًا. ولكن الآن بالطبع، ليس من الممكن دائمًا أو من المستحب أن تعبر عن مشاعرك كلها أمام الآخرين. لذا يجب أن تحرر الطفل الداخلي الذي يكمن بداخلك، وتنشط وتعبر عن نفسك بأعلى صوت ممكن (على الأقل وأنت وحدك) دون أن تشعر بالذنب أو الخجل أو الحمق. فالأمر مختلف تمامًا عن أن تكتم مشاعرك كلها بداخلك دون أن تنطق بكلمة.

لقد كانت الموسيقى دائمًا تعد بمثابة متنفس حيادي رائع للتعبير عن نطاق مشاعرك بالكامل. فالغناء أو عزف آلات النفخ أو الآلات النحاسية يعمق التنفس ويمنحك القدرة على التعبير بشكل كامل ومُرضٍ ومريح عن كل المشاعر التي تنتابك، كما يجعلك تشعر بالحيوية أكثر من أي وقت مضى. كل إنسان مثل منشور له عدد لا نهائي من الأوجه. فعندما ينمو وجه آخر تلمع الجوهرة أكثر، وتتفتح النفس، ويصبح لدينا طرق أكثر للتفاعل مع العالم. وأكثر هذه الطرق قوة وفعالية الغناء، بالكلمات.

تربى جورج برنارد شو، هذا الكاتب العبقري، والذي يتمتع بكاريزما رائعة، في منزل مليء بالموسيقى. فوالدته، التي كانت مطربة، كانت تحضر مدرس غناء اسمه "جي. جيه. لي" في منزلهم عندما كان طفلًا صغيرًا. وهذا المدرس لم يكن يعطي دروسًا في الغناء لأم شو فحسب، بل كان يستخدم غرفة الاستقبال الخاصة بهم في التمرينات والبروفات. وقد ظل شو ممتنًا لهذا الرجل طيلة حياته؛ لأنه علمه هو وأمه كيف يغني دون بذل جهد. عاشت أم شو حتى بلغت الثمانين، واحتفظت بجمال صوتها دون أي خدش حتى النهاية.

عندما تغير صوت شو في فترة المراهقة أصر على أن يتعلم كيف يستطيع الغناء بشكل سليم.

> "اتبعت تعليمات أمي، وتركت فكي مرتخيًا تمامًا، ولساني مسطحًا بدلًا من تدويره لأعلى، وعندما استخدمت حجابي الحاجز بحيث أتنفس بدلًا من أن 'أنفخ'، وعندما حاولت أن أدور البلعوم والحنك الرخو، وجدت أن هذا كأنني أحاول أن أهز أذني

> للمرة الأولى في حياتي، لم أستطع أن أنطق أي صوت مسموع. بدا الأمر وكأنني لا أملك صوتًا... ولكنني أصررت على أن أتعلم كيف أستخدم صوتي، وكأن لدي صوتًا: وفي النهاية أصبحت عضلات البلعوم غير المستخدمة واللاإرادية نشطة وإرادية، وأصبحت أتمتع بصوت جهوري غير مثير للاهتمام، استخدمته منذ ذلك الوقت في إرضاء نفسي والتمرين دون إرهاقه أو إرهاق نفسي أثناء هذه العملية...

لاحظ أن شو يعترف بلا خجل أنه لا يملك موهبة الغناء! ومع ذلك فهو لم يشك لحظة في حقه في أن يغني أو يعزف إرضاءً لنفسه. وظل طوال حياته يحصل على متعة فائقة من الغناء والعزف. وبالطبع كانت هذه الممارسة النشطة المتعمقة للموسيقى مفيدة جدًا لعمله. فلقد كان شو، كناقد للموسيقى، "غالبًا هو أفضل النقاد الذين عاشوا على ظهر الأرض" وفقًا لدابليو. إتش. أودن. ولكن كورنو دي باسيتو، وهو الاسم الذي اختاره للتوقيع، كان يقوم بهذا العمل لإرضاء نفسه أولًا.

إن لدي حدسًا قويًا أن تدريبه المبكر على العزف والغناء قد ساهم بقدر كبير في تنمية ثقته الفائقة في قدراته. بالتأكيد كان لديه الشجاعة لأن يكون جريئًا وواثقًا من حقه في التعبير عن رأيه أيًا كان. فقبل كل شيء، كان يقدر متعته في الغناء عن موهبته! وكل هذا لعب دورًا مهمًا في حيويته وكثرة إنتاجه وكذلك عيشه فترة طويلة.

"الجرأة هي أساس الجمال".

– بوريس باسترناك

إن الأشخاص الذين يخيب أملهم في شخصياتهم أو صورتهم أمام الناس وأمام أنفسهم أو أصواتهم عادة ما يشعرون أنهم لا يملكون الاحترام أو السلطة التي كانوا يرغبون فيها. ويجدون من الصعوبة بمكان أن يسمعوا الناس أصواتهم، فمن المستحيل أن تتمتع بالكاريزما إذا كان صوتك مسطحًا ومملًا؛ حيث إن الجميع يستجيبون لجاذبية الأصوات الجميلة.

ذكر ريتشارد بيرتون ذات مرة أنه نمّى صوته عن طريق إلقاء شعر شكسبير بصوت عالٍ أمام الغنم في بلدته الأصلية ويلز. والإيقاع الفضولي الكامن في صوت لورانس أوليفير المتميز كان يفتن الجمهور ويجعلهم كالمنومين مغناطيسيًا. وكان ثراء الذبذبات الصوتية يطوف حول المستمع وكأنه رسالة صوتية عميقة. شين كونري وجيمس إيرل جونز ومايا أنجيلو ولورن باكال، كل هؤلاء كانوا يتمتعون بأصوات شديدة الجاذبية والإغراء.

إن الصوت الذي يهزنا ويثيرنا يجبرنا على الاحترام والافتتان والتصديق والاهتمام، وهي السمات الأساسية للكاريزما. ونظرًا لأن الصوت المنخفض يتمتع بتناغم أكثر؛ لذا فإن الصوت العالي الرفيع لا يمكن أن يكون معبرًا بالدرجة الكافية. عادة عندما يغضب الإنسان يرتفع صوته أو يصبح مسطحًا أو مضغوطًا، أو الثلاثة معًا. إذا قمت بمد ذقنك للأمام فإنك بذلك تفصل رأسك بداية من الحنجرة عن جسمك، ومن المستحيل أن تتواصل مع التنفس ومع قوة باقي جسمك؛ ولذا فنحن نشعر بضيق التنفس عندما نتوتر. ينتقل مركز الجاذبية لأعلى؛ لذلك يتوتر كل الجزء العلوي للإنسان، ويصبح مشدودًا، وتنغلق الحنجرة، ويفقد الإنسان قدرته على التحكم في نفسه وفي الجمهور في الوقت نفسه.

كلنا نقيم الناس فوريًا بناءً على أصواتهم. ونحن نستجيب للتغيرات الصوتية التي تطرأ على الأشخاص القريبين منا. فعندما تتصل هاتفيًا بالبيت وترد زوجتك أو أمك (أو زوجك)، تعرف على الفور من الكلمة الأولى إن كانت الأمور على غير ما يرام. فكيف نستطيع الوصول إلى هذه الاستنتاجات في جزء من الثانية؟

تقوم عقولنا التي تشبه الكمبيوتر بتجميع معلومات الذبذبات الصوتية مع معرفتنا الغريزية والمكتسبة أن ثمة أصوات معينة تدل على حالات شعورية معينة، وبالتالي تصل إلى نتائج في جزء من الثانية. على سبيل المثال: قررت أن تذهب في رحلة مع أطفالك، ولا تمر بمنزل أمك في الطريق. فتقول أمك: "حسنًا، لا توجد مشكلة، لا تقلق بشأني" ولكن صوتها المرتعش إلى حد ما، يقول بوضوح: "أنا مجروحة، مجروحة جدًا!"

كثيرًا ما نسمع شخصًا يقول شيئًا لا يعنيه على الإطلاق؛ وتفضحه نبرة صوته.

أنت تعني ما تقول أو لا تعنيه

جرب هذا التمرين بنفسك. قل الجملة بطريقتين كما هو موضح في الجدول:

أنت تعني ما تقول	لا تعنيه
أنا جد سعيد لوجودي هنا!	أنا جد سعيد لوجودي هنا! (استخدم تعبيرًا صوتيًا محبطًا - هناك شخص أجبرك على حضور الحفل!)
إنها شخصية ظريفة.	إنها شخصية ظريفة. (استخدم صوتًا فاترًا - أنت لا تظن ذلك).
أحب أن أذهب!	أحب أن أذهب. (بصوت خاضع، وبتنهيدة)
أنا آسف.	أنا آسف...(بصوت ساخر أو مع ابتسامة أو مع هز كتفيك بلا مبالاة واستخفاف)
يجب أن نلتقي.	يجب أن نلتقي. (بصوت مستخِف يتسم باللامبالاة وعينان تجوبان المكان)
أنا أصدقك.	أنا أصدقك. (بصوت ساخر)
أحسنت الصنيع. (باستحسان دافئ)	أحسنت الصنيع. (بحقد)
أشعر أنني بخير.	أشعر أنني بخير - (لا تريد الشكوى؛ أو تشعر بالغضب وتنكر ذلك، أو تشعر بالحيرة أو اليأس أو الضعف)
لا تفعل هذا.	لا تفعل هذا!. (صوت مشجع أو مغرٍ أو غير متأكد)
أسعدني لقاؤك.	أسعدني لقاؤك. (دون ابتسامة - في الواقع وترني هذا اللقاء؛ أو بلا مبالاة؛ وكأنك تريد أن تكمل الجملة وتقول: "وأتمنى ألا أراك ثانية أبدًا!" مع لي الشفتين)
أنت تبدين جميلة.	أنت تبدين جميلة... (...مراعاة لشعورها) ("انسي الأمر. لا يمكن أن تبدي جميلة").
كان هذا ممتعًا.	كان هذا ممتعًا. ("في الحقيقة لم يعجبني كثيرًا".

(مستمر)

لا أمانع حقًا.	لا أمانع حقًا. ("ما الجدوى؟ - لا حول لي ولا قوة"). ("أنت دائمًا تستغلني").
أنا لست غاضبًا.	أنا لست غاضبًا. (أنا أستشيط غضبًا! لن أسمح لك بأن تعرف ذلك!" وأنت تجز على أسنانك)

في بعض الأحيان نقول أشياء لا نعنيها بدافع الأدب أو الانزعاج أو الخوف أو اللامبالاة أو عشرات الدوافع الأخرى. ولكن في بعض الأحيان يسيء الناس فهم ما نقوله؛ لأن أصواتنا لا تعبر عما نشعر به حقيقة. إذا كنت قد كيفت نفسك على ألا تبين مشاعرك، ففي الغالب لا يبدو صوتك متحمسًا كما تشعر في الحقيقة.

هل تشعر بالسخافة عندما تضطر لتكرار ملحوظة حماسية؟ تدرب على ذلك، كما لو كانت كل مرة هي المرة الأولى والأكثر تلقائية. إذا كان لديك قدر كبير من مشاعر العداء أو الغضب فقد يبدو صوتك حادًا أو ساخرًا حتى إذا لم تكن تقصد أن يكون كذلك.

تنهدت هارييت آر. وقالت: "هذه شخصيتي. لا أفهم لما يظن الناس أني فظة وحادة الطباع. أنا أحاول دائمًا ألا أجرح مشاعر الآخرين". إن إنكار أن لديك الحق في أن تشعر بمشاعر سلبية له تأثير عكسي؛ إذ يؤدي إلى "تسرب مشاعر الغضب" دون أن تشعر. ولكن الآخرين يشعرون بها! ليس هناك سبيل إلى إخفاء مشاعر العداء، كما رأينا في الفصل ٧.

مما يثير الدهشة، إنني اكتشفت أن الأشخاص الذين يشتكون من أنهم يتحدثون كثيرًا هم الذين يخشون في قرارة أنفسهم من التعبير عن مشاعرهم الحقيقية. وعندما نقوم بتنفيذ تمرين التنفيس اللفظي عن كل المشاعر لمدة دقيقة كاملة، يجد هؤلاء الأشخاص (وكذلك الأشخاص الخجولون أو الهادئون) من المستحيل عليهم أن يستمروا في الحديث بلا توقف لمدة دقيقة كاملة. فبعد أن يعطوا الإذن بالتحدث كثيرًا، يشعرون فجأة بالخجل! حيث إن حديثهم الكثير وسيلة من وسائل الانتقام من الناس الذين يرغبون في إسكاتهم، دون أن يتحملوا مسئولية التمرد.

تقول ويلما إل. شاكية: "لا أستطيع أن أتمالك نفسي. على الرغم من أن زوجي يخبرني طوال الوقت أني أتحدث كثيرًا، فلا أستطيع التوقف، فأنا أقول نفس الكلام مرتين وأقوله بصياغة مختلفة. أنا أظل أكرر ما أقوله، أوه، ها أنا أفعل نفس الشيء ثانية!" وتوقفت عن الكلام وضحكت معتذرة.

لقد اقتنعت ويلما تمامًا بحكم زوجها عليها، ولم تكن تدرك أنها مستاءة من إحباطاته المستمرة؛ لأنها كانت تظن أنه على حق. بل إنه قلل من شأنها أمام ابنهما البالغ من العمر سبع سنوات، الذي بدأ ينتقدها ويقلل من شأنها هو الآخر.

وذات يوم كانت القشة التي قصمت ظهر البعير في حفل "عندما ضايقتني إحدى السيدات، وقطعت علي كل السبل، وظلت تجاملني بصوتها العالي الهادر حتى أردت فقط أن أتسلل من الحفل. والآن، ماذا تستطيعين أن تفعلي حيال شخصية كهذه؟" (كانت لا تزال "تلوم" شخصًا آخر).

فسألتها: "ألم تستطيعي أن تخبريها بأن كل هذه المجاملات تشعرك بعدم الراحة؟"

فردت بذعر: "أوه، لا، هذا يمكن أن يجرح مشاعرها!"

فقلت لها: "إن لديك الحق دائمًا في أن تخبري أي شخص بما تشعرين، دون أن تهينيه بشكل مباشر أو تجرحي مشاعره. في الواقع هذا أفضل بكثير؛ لأن الناس حينها سيعرفون موقفك منهم. لقد هزك هذا الحادث بعنف؛ لأنك شعرت بأنك لا تستطيعين التحكم، وشعرت بالاستفزاز، أليس كذلك؟"

أومأت برأسها، وقالت: "قطعًا".

فقلت لها: "من المهم ألا تسمحي لأي شخص بأن يضايقك ويستفزك؛ لأنك حينئذ ستشعرين بأنك ضحية لا حول لها ولا قوة. إن الشعور بأنك لا تستطيعين التحكم فيما يحدث لك هو أكثر المشاعر المؤدية للضغط العصبي. وبما أنك تجدين صعوبة في أن تعترضي عندما يؤذي شخص مشاعرك، فدعينا نمثل هذا الموقف. عليك أن تقاطعيها وتخبريها بمنتهى الحسم: "كل هذا الإطراء يجعلني أشعر بعدم الراحة؛ هذا ما أشعر به الآن". لا أحد يستطيع أن يجادلك في مشاعرك، ولا سيما إذا صدرتها بعبارة: "أعلم أن هذا يبدو سخيفًا، ولكن."..

قالت ويلما لسيدة أخرى في الحلقة الدراسية: "بات، أنت تعرفين جويس، فلتلعبي دورها".

في البداية كان من الصعب على ويلما أن تعترض، وتؤكد حقوقها. وضحكت وقللت من مشاعرها، ولكن بعد عدة محاولات تمكنت من أن تقولها بحسم. كان صوتها واضحًا وودودًا ولكنها حاسمة، وأوقفت جويس عند حدها. وصفقنا جميعًا لهذا الإنجاز الذي حققته. وقالت ويلما شاكية: "ولكن لما تفعل هذا بي؟"

فقلت لها: "فليكن سؤالك بماذا تشعر عندما تحاول أن تتحايل على الناس؟ هل تظنين أنها واثقة في نفسها؟"

فردت: "لا، لا أعتقد ذلك. لم أفكر في هذا من قبل، ولكنها في الواقع تعيش حياة فارغة تمامًا - أعتقد أنها تخشى أن نتوقف كلنا عن دعوتها إذا لم نتملقنا".

وبعد قليل سألتني ويلما: "ماذا علي أن أفعل عندما أشعر أنني بدأت في الثرثرة؟ وفيما يلي التمرين الذي أعطيته لها لكي "تثبت" نفسها وتهدئ من روعها. وهو تمرين شديد الفعالية.

تمرين بلا قيود

يصلح هذا التمرين كثيرًا مع الأشخاص الذين يشعرون أنهم يتحدثون أكثر من اللازم.

١. اضغط على أصابع قدميك بقوة على الأرض. واحتفظ بهذا الوضع مع زيادة الضغط.

٢. في الوقت نفسه، استنشق ببطء (مغلقًا فمك) مع توسيع الجزء السفلي من بطنك وظهرك إلى أن تعد حتى رقم سبعة.

٣. احبس نفَسك ثانية.

٤. قم بإرخاء أصابع قدميك مع إخراج النفَس حتى تعد إلى سبعة. تأكد من عدم رفع كتفيك.

٥. احبس نفسك لمدة ثانية.

٦. ابدأ ثانية، مع الاستنشاق ببطء حتى تعد إلى رقم سبعة.

٧. استمر في هذا التمرين.

تدرب على شد أصابع قدميك وحدها. في البداية سيبدو لك شد أصابع قدميك وعدم شد معدتك ويديك وكأنك تلعب اللعبة المشهورة التي تحك فيها بطنك بيد، وتنقر على رأسك باليد الأخرى في الوقت نفسه. وستتمكن بعد وقت قصير من التنسيق بين هذا وبين تنفسك. تنفس بهدوء ونعومة وبلا أي صوت.

وهذا التمرين له كل فوائد تمرين التنفس من خلال البطن (صفحة ٢٥٤) بالإضافة إلى فائدة أخرى: الضغط على الأرض بأصابع قدميك سوف يثبتك ويمنعك من أن "تحلق عاليًا" عندما لا تريد ذلك. كما سيساعدك على أن تبطئ وتقول فقط ما تريد قوله حقيقة. كما سيزيد ويدعم كل المميزات الأخرى، مثل: القدرة على الاستماع بشكل أفضل، وأن تُرى كشخص هادئ ومستمع ممتاز (وتتصرف بهذه الطريقة فعليًا)، والتغلب على العصبية.

سوف يتم تذكيرك بأن الأرض تدعمك. وقد قال سير لورانس أوليفير، والذي يعتبر من أعظم الممثلين في القرن العشرين أن هذا الإدراك كان هو أهم جزء في عملية إعداده عندما كان يخرج على خشبة المسرح. وذات مرة كان يمثل شخصية الملك ريتشارد الثالث، ودخل إلى المسرح عبر باب الدخول، ووقف فيه مديرًا ظهره للجمهور لمدة دقيقة كاملة قبل أن يلتف، ويبدأ خطبته الافتتاحية الشهيرة بقوة: "الآن هو شتاء استيائي."...

وعندما سألته لماذا اختار هذا الخيار غير المعتاد للحظة بداية المسرحية، قال بتمهل وتفكير: "حسنًا، ريتشارد أحدب، ومن الضروري جدًا أن أشعر بأن الأرض تدعمني عندما أبدأ. ونظرًا لأن ريتشارد مختل التوازن بسبب إعاقته، فقد كنت أحتاج إلى وقت لتثبيت إحساسي بالتركيز في نفسي قبل أن أتحدث، وإلا لن يكون صوتي مناسبًا أو قويًا.

وقد أعطتني صدمة الظهور بظهري للجمهور الوقت الذي أحتاجه لكي أصبح ثابتًا ومستقرًا وهذا مهم جدًا- بعد ذلك أصبح باقي الفصل سهلًا للغاية". وقد اندهشت جدًا بأن أوليفير شعر بأن الأرض تدعمه بما يكفي بحيث تملي عليه اختيار كيفية الظهور على المسرح في المشهد الأول.

ونظرًا لأني كنت دائمًا معجبة بأوليفير وأعتبره أعظم ممثل يتحدث باللغة الإنجليزية في العالم، فعندما كنت أغني في فندق بيير في نيويورك، سعدت جدًا عندما طلب مني الغناء في حفل خاص مقام خصيصًا لتكريمه في الوالدورف. بعد ذلك ولسعادتي الغامرة، سألني إذا كنت أستطيع أن أقابله وحدنا. وكان قد ظهر مؤخرًا في نيويورك في مسرحية The Entertainer لاعبًا دور فنان إنجليزي متوعك الصحة. وقد دارت بيننا مناقشة عميقة جدًا عن المسرح. وقد أخبرته كم أنا معجبة به لأنه تمكن -بعد أن مثل كل شخصيات شكسبير العظيمة- من لعب دور ممثل مسرح مغمور بهذه الروعة. فرد بسعادة: "أوه، لا، ربما لأنني أشبه هذه الشخصية كثيرًا!"

كذلك وصف أوليفير كيف وجد الصوت المناسب للصرخة التي أطلقها في مسرحيته الكلاسيكية "أوديب". فقال لي: "لكي أجعل الألم حقيقيًا، كان علي أن أفكر في الحيوانات. وفكرت في الثعالب وهي تعوي عندما تقع مخالبها في فخ. ثم سمعت كيف يصطادون القاقم في القطب الشمالي. يضع الصيادون الملح، ويأتي حيوان القاقم ليلعقه. ويتجمد لسانه. ويلتصق بالثلج. هذا ما كنت أفكر فيه وأنا أصرخ".وربما كان أفضل صوت متحرك للصراخ "ليس آه أو أوه - وإنما إرر". وكانت هذه الصورة البشعة للحيوانات التي أعطته الصوت الذي يريده.

كل شيء يرتبط ببعضه البعض. وكرضع وأطفال، نحن نستخدم نطاقنا الصوتي الحيواني بأكمله ونتنفس بحرية للتعبير عن مشاعرنا. ومن أجل تنمية ثراء صوتي وانفعالي أثناء الحديث - وهو شيء شديد الأهمية لكي تتمتع بالكاريزما - من الضروري أن توسع نطاق الصوت المحدود الذي ظللت تستعمله لفترة طويلة جدًا. استرخِ! وقم بتليين عضلاتك وأطرافك واسمح لنفسك بالطيران!

فكر في صوتك لمدة دقيقة. ما الآلة الموسيقية التي يشبهها؟ وما لونه؟ أو ألوانه؟ وما مدى ثقله؟ ما مدى خفته؟ هل هو غليظ أم رفيع؟ هل تستمتع به؟ هل يخبئ مشاعرك؟ ما المادة التي يشبهها (الخشب أم الحجر أم المخمل أم ورق السنفرة أم المعدن)؟ إذا كان له رائحة أو عطر، فما هذه الرائحة؟ أين يوجد في الغالب؟ في وجهك؟ رأسك؟ أنفك؟ فكك؟ صدرك؟ عيناك؟ حنجرتك؟ هل هو يمثلك حقيقة؟ هل هو ضعيف أم قوي؟ هل هو ممل أم متنوع؟ ما الحيوان الذي يشبهه؟ ما المنظر الطبيعي الذي يشبهه؟ الصحراء؟ قمم الجبال؟ البحيرة؟ الغابة؟ هل تغير كثيرًا منذ أن كنت طفلًا؟ مراهقًا؟ في السنوات الخمسة الماضية؟ في السنوات العشرة الماضية؟ هل تحبه؟ هل تستطيع التنفس بسهولة أم ببذل جهد؟ في الفصل التاسع، عند استخدام بعض هذه الأسئلة، ستتمكن من رسم صورة صوتك بنفسك. وستمكنك الصورة التلقائية التي تختارها (وليس هناك صورًا خاطئة) من الوصول إلى موارد غير مشكوك فيها للتوسيع والتعميق الفوري للكاريزما الصوتية الخاصة بك.

٢. أصوات مشاعرك

أجمل كلمات في اللغة الإنجليزية هي cellar door (باب القبو).

-جيه. بي. بريستلي

كلنا لدينا بعض التداعيات نصف الواعية مع الكلمات وأصواتها. ولأننا نشعر بأن بعض الأصوات أكثر إمتاعًا من غيرها. ولأننا نعرف أن صوت ما نقوله أهم بكثير من معاني الكلمات، فمن الضروري أن نكتشف لوحة الصوت الداخلية التي تسعدك أكثر. عندما تتمتع بأصوات الكلمات، فأنت أكثر تعبيرًا وإقناعًا وتتمتع بكاريزما أكبر.

في بعض الأحيان، أطلب من المشتركين في دورة الإعلام الكاريزمي أن يقولوا كلمة soft "ناعم"، وعندما يفعلون، وبدون إعداد، أطلب منهم أن يقولوا كلمة hard "خشن" أو June "يونيو" أو stone "حجر". الكلمات ليس لها تداعيات خاصة، وبالتأكيد لا نستطيع أن نعرف معنى الكلمة من صوتها.

بعد ذلك، أطلب منهم ذكر بعض التداعيات لكلمة "ناعم"، ويقول كل طالب في دوره الكلمة التي تستدعيها هذه الكلمة: "ريش" و"فراء" و"سحاب" و"مخمل" و"بشَرة" و"وسادة".

ثم أقول للمجموعة: "والآن فلنسمع كلمة ناعم مرة أخرى، محتفظين ببعض هذه الصور في ذهننا".

في هذا الوقت عندما يقول كل منهم كلمة "ناعم" فهي تقال بصوت ناعم. بعبارة أخرى؛ إذا كان لديك صورة ذهنية فإنها تغير الصوت الذي تنطق به الكلمة على الرغم من أن المستمع ليس لديه فكرة عن الصورة الموجودة في عقلك.

استخدام الكلمات التي يوحي لفظها بمعناها دون وعي

في الاستبيان الخاص بالكاريزما، اعترفت ٧٥ ٪ من الإجابات أن "الإقناع" من المكونات الأساسية للكاريزما.

ويمكنك أن تجعل الآخرين يقبلون كلماتك على الفور بجعلها مليئة بالتداعيات بحيث يشعر الناس تلقائيًا بالانجذاب نحو ما تقوله. وهذا ينطبق حتى على المفاهيم الجدلية.

جاءتني موظفة حكومية ذات منصب مرموق لأن الناس ينتقدونها؛ لأنها تتحدث بسرعة جدًا. وهي متحدثة ممتازة، ولكن بعض كلماتها لا تظهر؛ لأنها تلفظها بغير وضوح، فطلبت منها أن ترتجل حديثًا عن أي موضوع ربما تتحدث عنه في أثناء هذا الأسبوع. ودون تردد، بدأت في الحديث بطلاقة شديدة عن شيء يسمى -كان علي أن أجاهد لكي ألتقط الاسم- منحة حركة التطوير المدني.

فقلت لها بصوت عالٍ: "تمهلي! هل هذا شيء يعرفه الجمهور الذي تتحدثين إليه؟ لقد خفضت صوتك وقلته بسرعة، وكأنك أنت نفسك قد مللت من الحديث عنه".

فتساءلت: "لا، أوه، هل فعلت حقًا؟ على العكس، هذه ستكون المرة الأولى التي يسمعون فيها عن هذا الموضوع. حتى المشرعين لا يعرفون أي شيء عنه حتى الآن".

فقلت لها: "أوه، إذًا فمن الضروري أن تقسمي الجملة؛ وتجعلي كل كلمة فيها جذابة وطريفة. أولًا: مدنية. هل تستطيعين التفكير في تداعيات إيجابية لكلمة مدنية؟"

فردت بسرعة: "حسنًا، إنها تعني تعقيد المدينة... التخطيط والتنوع والثروة البشرية وكثرة الموارد".

فقلت لها: "والآن احتفظي بكل هذه التداعيات الجيدة في ذهنك، وقولي الكلمة مرة أخرى".

فقالت مبتسمة ابتسامة بسيطة: "مدنية". هذه المرة كانت الكلمة أكثر قصدًا. وكان صوتها جذابًا بالفعل.

"والآن بالنسبة لكلمة *تطوير*، تستدعي هذه الكلمة معنى النمو وكذلك التغيير للأفضل والتخطيط المبشر بالنجاح. قوليها الآن بهذه الطريقة!"

فقالت: "تطوير" ولكن هذه المرة أخذت وقتًا لتأكيد المقطع الثاني بتمهل، كما لو كانت تتصور هذا النمو.

"جيدا والآن الكلمة التالية، حركة، وهي بالتأكيد مفهوم إيجابي، خاصة مع وجود قدر كبير من الخمول والكسل في الحكومة؛ لذلك قولي كلمة حركة بقوة شديدة!"

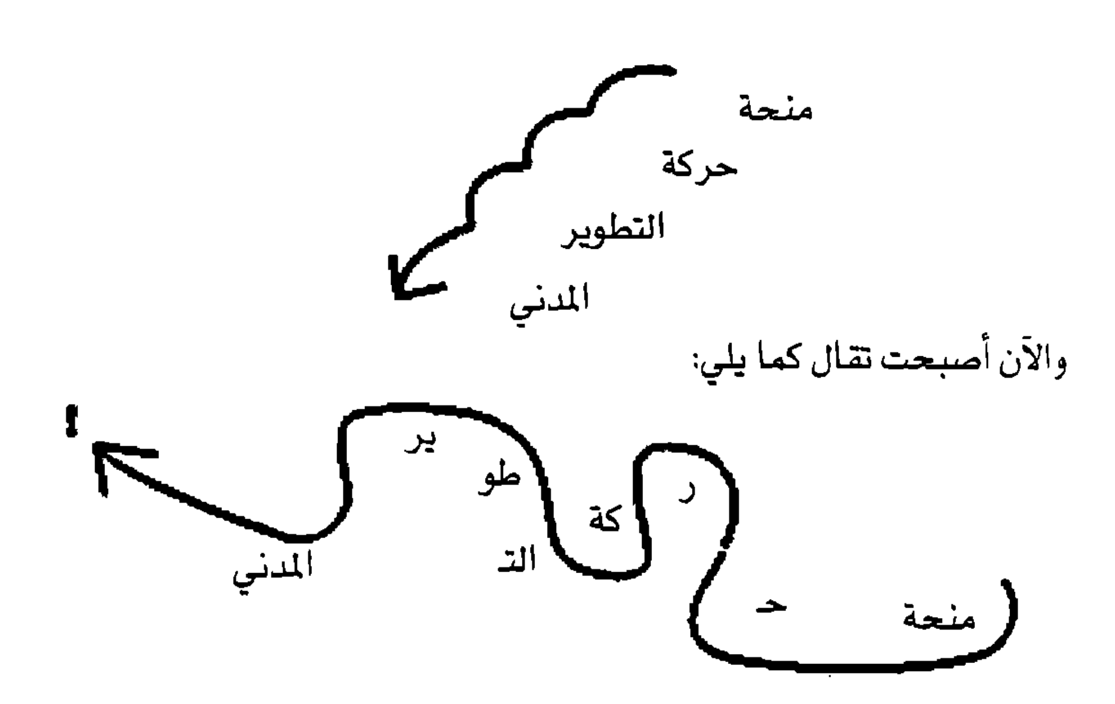
فقالت مبتسمة، وكأنها تطلق رصاصة البدء في سباق: "حركة".

"والآن، بالنسبة لكلمة *منحة*، هذه كلمة إيجابية جدًا. وهي تعني الكرم والعطاء الكبير؛ في الحقيقة هدية رائعة يتمناها كل شخص".

فقالت بحسم: "منحة".

فقلت لها: "جيد. والآن فلننقل الجملة كلها مكتملة. ولكن هنا يكمن التحدي: اجعلي كل كلمة زاخرة بتداعياتها وثرية بخلفيتها، بدلًا من أن تقولي كل الكلمات بسرعة شديدة وكأنها كلها متشابهة أو غير ذات أهمية، حتى أن الجمهور بحلول نهاية الجملة لا يستطيع حتى سماع ما تقولينه. وهناك عيب شائع لدى المتحدثين، وهو أنهم يخفضون صوتهم تمامًا في نهاية الجملة على الرغم من أنهم ليسوا في نهاية حديثهم. تذكري أن خفض صوتك يشبه تنزيل الستار على خشبة المسرح؛ فهو يدل على النهاية؛ لذلك احتفظي بصوتك في طبقة متوسطة في نهاية الجملة حتى يعرف المستمعين بالفطرة أنكِ لم تنتهي بعد من حديثك، وإلا ستفقدي تناغم الجمهور معك، وتفقدي اهتمامهم بما تقولينه تمامًا، أو تجعليهم يعتقدون أنك خجلة مما تقولين!"

كان لحن الجملة التي قالتها في البداية كما يلي:



والآن أصبحت تقال كما يلي:

كانت الجملة أكثر وضوحًا وحيوية وتنوعًا؛ وبالتأكيد أكثر إقناعًا. وهناك فائدة أخرى توجيه اهتمام مركز إلى كل كلمة يزيد من كم الطاقة التي تظهر في الجملة. وهذا يؤدي تلقائيًا إلى جعلها تبدو أكثر حماسًا وإيجابية وأهمية. وأنت تزيد من الكاريزما الخاصة بك.

في بعض الأحيان يضيع المتحدث كل طاقة الكلمات بسبب افتراضه السلبي فيما يتعلق بكيفية استجابة الجمهور لهذه الكلمات. إن توقع المعارضة قد يؤدي إلى أن يبدو صوتك دفاعيًا أو سلبيًا أو غير متأكد. وبما أن هذا يحدث إلى حد كبير عن غير وعي، فمن الضروري عندما تشعر باحتمال وجود عداء أو مقاومة أو عدم فهم أن تضع طاقة متدفقة أكثر في كلماتك (لتعويض افتقاد الثقة). واحذر من أن يبدو صوتك وكأنك تبرر أو تشتكي، ففي هذه الحالة لن يقتنع الجمهور بما تقوله على الإطلاق.

بعض الناس غير واثقين بالمرة من أن الجمهور سيصدقهم؛ ولذلك تخرج الكلمات بصوت نكد حزين. والناس -كما رأيت- تستجيب لنبرة صوتك أكثر من محتواه. هل ترغب في أن يبدو صوتك شاكيًا؟ تذكر أن هذا يُفهَم على أنه مزاج سيئ وافتقاد للسيطرة.

أعطِ نفسك اختبار نبرة الصوت. أي الجمل تبدو أكثر أهمية بالنسبة لك؟ قم بتسجيل إجاباتك؛ لكي تسمع كيف يبدو صوتك في هذه المواقف. وما رد فعلك تجاه نبرة الصوت هذه؟ ثم جرب البديل الخالي من الأخطاء لتعرف شعورك وإحساسك وصوتك.

١. سائق التاكسي تجاهل تعليماتك وسلك طريقًا مختلفًا أطول. والآن أنت لا تستطيع الوصول إلى وجهتك بسبب ازدحام المرور، وتأخرت عن موعدك.

"أخبرتك ألا تسلك هذا الطريق!" (جبهتك تتجعد، ورأسك تميل للأمام، وصوتك تظهر عليه أمارات الغضب.

الأفضل: "آه، للأسف لم تسلك الطريق الذي طلبت منك أن تسلكه".

٢. صديقك تجاهل نصيحتك، واشترى لون الطلاء الخطأ لشقتك. والآن أصبح من الواضح أن الأصفر الفاتح الذي كنت تريده كان سيبدو أجمل.

"أخبرتك أن هذا ليس لونًا جيدًا!"

الأفضل: "ياله من شيء محبط! هذا اللون لا يناسب هذا المكان إطلاقًا".

٣. أنت توبخ ابنتك على أنها كسرت لعبتها بعد أن حذرتها ألا تلقيها على الأرض.

"أخبرتك ألا تلقيها على الأرض!"

الأفضل: "ياله من حظ سيئ أنك نسيت أن اللعبة ستنكسر إذا ما ألقيتها على الأرض!"

٤. موظف تجاهل تعليمات، وأرسل الخطاب الخطأ لعميل مهم.

"قلت لك أن تنتبه إلى هذا الخطاب!" بغضب شديد، وكأنك تقول له أيها الأحمق!

الأفضل: "يا إلهي، الآن أصبح لدينا مشكلة. كان من المهم فعلًا أن يحصل العميل على الخطاب الصحيح".

٥. صديقتك أو قريبتك التي تتأخر عادة وصلت بعد خمسة عشر دقيقة من بداية الفيلم، ولم يعد هناك تذاكر. وكانت تصر أنها ستنجح في الحصول على التذاكر.

"أنتِ لا تصلي في الوقت المحدد مطلقًا!" (صوتك يبدو غاضبًا، وبالتالي ستتخذ صديقتك موقفًا دفاعيًا).

الأفضل: "أوه، حسنًا في المرة القادمة سنأتي هنا في وقت أبكر". (هل تستطيع سماع هذا؟ إذا استطعت أن تتخلص من غضبك، ربما لن تفسد السهرة كلها).

٦. ذهبت إلى حفل ما على الرغم من أنك لم تكن ترغب في الذَّهاب إليه - وقضيت وقتًا مريعًا هناك. والآن هناك تذكرة مخالفة على سيارتك.

"لم أكن أريد الذهاب في المقام الأول!"

الأفضل: (بهدوء) "آه، في نهاية سهرة رائعة!" (ليس وأنت تضم شفتيك!)

٧. مزين الشعر يقنعك بأن تقص شعرك ليكون أقصر بكثير مما كنت ترغب. وأنت لست راضيًا عن شكله.

"لما لم تقصه بالطريقة التي طلبتها منك؟"

الأفضل: "يا إلهي، شكل شعري لا يعجبني بالمرة".

٨. رئيسك في العمل يلقي عليك مهمة أخرى قبل أن تنهي المهمتين الأوليين اللتين تحاول إتمامهما.

"أنا مجرد شخص واحد! لا أستطيع القيام بكل هذا مرة واحدة!"

الأفضل: "رجاءً (ضاحكًا) لقد قسمت نفسي لاثنين بالفعل!"

٩. أنت منزعجة من صديقة لا تتصل بك بقدر ما تتصلين بها.

"لماذا يجب علي أن أتصل بك دائمًا في كل مرة؟"

الأفضل: (مازحًا) لا تكتبين ولا تتصلين...!"

١٠. ابنك المراهق ترك غرفته في فوضى عارمة.

"كيف تستطيع العيش في حظيرة خنازير كهذه!"

الأفضل: أغلق باب غرفته.

١١. أنت تتصل بالكهربائي، الذي يبدو أنه لا يوجد أبدًا عندما تحتاج إليه.

"لقد انقطعت الكهرباء منذ ثلاثة أيام! لماذا لا تجيب اتصالاتي الهاتفية أبدًا؟"

الأفضل: "أوه، أنا سعيد جدًا لأنني وصلت إليك. لقد انقطعت الكهرباء في منزلي منذ ثلاثة أيام. أرجو أن تفعل شيئًا حيال هذا، هل تستطيع؟"

١٢. والداك لا يعجبهم صديقك الجديد.

"لماذا تنتقدان طوال الوقت؟ دائمًا لا يعجبكما أي شخص يعجبني!"

الأفضل: "يؤلمني أن تنتقدا أصدقائي؛ لذا أرجو ألا تخبراني بذلك، وسوف أقدر لكما صنيعكما".

بعد ذلك هناك الشكاوى التي تدل على الإشفاق على النفس. كيف تملأ الفراغات في العمود الأيمن؟ هل تستمع إلى نفسك عادة تصوغ هذه المعاني بالطريقة الموجودة في العمود الأيسر أم في العمود الأيمن؟

أنت تقول:	الأفضل
"أنت دائمًا تتوقع.."..	"أشعر أنك تتوقع عادة.."..
"أنت لا تسمح لي مطلقًا.."..	"أتمنى أن تسمح لي .."..
"أنت دائمًا تنتظر حتى .."..	"عادة ما تنتظر حتى .."..
	أو "أرجوك لا تنتظر في المرة القادمة حتى.."..
لماذا لا تفعل... مطلقًا؟"	"أود حقًا أن تفعل.."..
لماذا علي دائمًا...؟"	"أتمنى لو لم أكن مضطرة لفعل.."..

لاحظ أيًا من هذه الجمل ينمُّ عن الشكوى أو النحيب. حاول أن تقول نفس الأشياء بنبرة صوت حيادية. تجنب قول "دائمًا" و"مطلقًا" و"أبدًا" واستخدم بدلًا منها "أحيانًا" أو "عادة" أو "نادرًا" ليس فقط لأنها أكثر دقة؛ ولكن لأنها تجعل الآخرين أقل ميلًا لاتخاذ مواقف دفاعية.

هكذا ستجد أنك تتمتع بمصداقية أكبر، وفي الغالب ستحصل على ردود أكثر إرضاءً لك. معظم الناس يتخذون مواقف دفاعية أو يغضبون عندما يشتكي منهم أحد. فهناك شيء ما في صوت الشخص الذي يشعر بالأسف حيال نفسه يجعل صوته ضعيفًا وواهنًا وكذلك مستفزًا.

هذا الاختبار الصوتي يمكن أن يرشدك إلى مشاعرك التي تجهلها أو التي لا تعترف بها. فإذا وجدت أنك تميل للتحدث بصوت ينمُّ عن الشكوى غالبًا (لاحظ أنني لم أقل دائمًا)، فهذا دليل على أن هناك الكثير من الغضب يسمم جسمك.

الجمل التي تبدأ بـ"لقد أخبرتك..".. أو "لماذا فعلت...؟" (أو "لماذا لم تفعل...؟") في الغالب تؤدي إلى إيقاف المحادثة إذا كان الصوت ينم عن الشكوى.

وفيما يلي بعض الأشياء التي تؤدي إلى إيقاف المحادثة:

"لا تكن سخيفًا" (أو أي عبارة تقلل من شأن الشخص الذي تتحدث إليه، والتي إما تثير غضبه، أو تجعله يتوقف تمامًا عن الحديث).

"هذه طريقتي" (ولا أنوي التغيير).

"لن تنجح في هذا" (ليس هناك أمل، ليست هناك إمكانية!).

"ماذا تحاول أن تفعل - تصنع الأمواج؟"

حتى إذا قمت بتوجيه الاتهامات واللوم بنبرة صوت عادية، ففي الغالب ستنتج هجومًا مضادًا، كرد فعل لا إرادي.

عبارات التمني والندم

تنتمي عبارات "كان ينبغي أن تفعل..".. و"كنت سأصبح..".. و"كان بإمكانك أن تفعل..".. و"ليتني فعلت..".. كلها إلى عبارات الندم والإحباطات والفرص الضائعة؛ لذلك فهي تعذبنا. إذا كان أحد الأشخاص دائمًا "على حق"، فإن الشخص الآخر دائمًا "مخطئ" وهذا شيء مؤلم جدًا. إذا تدخلت أي مشاعر في الموقع، فتجنب إغراء أن تثبت أنك على حق، لأنك إذا فزت، فسوف يُهزم الآخر. وهذا ليس حلًا مجزيًا للخلاف بينكما، ولكنه يثير مشاعر الاستياء والحنق. والأشخاص المثيرون للأحقاد دائمًا ما يثبتون أنهم على حق، وأن كل من عداهم مخطئ. وسوف تعرفهم من نبرة صوتهم! ولكن هل يحصلون على ما يريدون؟ ليس دائمًا!

إذا وجدت نفسك تشتكي كثيرًا، فتفقد حياتك لترى إذا كانت هناك أي خطوات إيجابية تستطيع أن تتخذها لتغير سلبيتك. فالدور السلبي لا يرضي الإنسان، كما أنه يجعل الناس ينصرفون عنه أيضًا. أولًا: اعترف أنك تمر بالكثير من مشاعر الغضب والإحباط، وأنك غالبًا تنفث هذه المشاعر في كل الأبرياء المحيطين بك. ثانيًا: إذا كان كم الغضب لا يتناسب مع الجريمة، فهذا يدل على أنك يجب أن تتحمل مسئولية التعامل مع مشاعرك، ولا تلقي باللوم على الآخرين. وفي الوقت نفسه، تظهر أصوات مشاعرك واضحة وعالية.

غالبًا في المحادثات نستمع إلى أحد الأفراد يعبر عن مشاعر هو نفسه لا يدرك وجودها أو لا تتناسب مع الموقف. ومن المستحيل أن نعرف لما تكونت هذه المشاعر لديه. وهذا يذكرني برجل وجد نفسه وحيدًا في طريق ريفي مظلم عندما تعطلت سيارته، وقرر أن يطرق أقرب باب، ويطلب استخدام الهاتف. ولكن الوقت كان متأخرًا جدًا لدرجة أنه بدأ يتخيل أن الناس الذين يعيشون في هذا المنزل سيغضبون من هذا الإزعاج. وفي عقله رآهم وهم يغضبون غضبًا شديدًا، ويقولون إنهم لن يسمحوا له بالحديث في الهاتف، وليس هذا فقط، وإنما أيضًا أنه تجرأ على أن يوقظهم في هذا الوقت من الليل؛ لذلك عليه أن يخرج بسرعة قبل أن يتصلوا بالشرطة. وبحلول الوقت الذي دق فيه جرس الباب، كان قد أنهك من التفكير. وعندما فتحت سيدة الباب، وقبل أن تنبس ببنت شفة، بادرها بقوله: "يمكنك الاحتفاظ بهاتفك الحقير إذا كنت ستتصرفين معي بهذه الوضاعة!"

كانت إيلا إم،. وهي مدرسة متقاعدة، تشتكي طوال الوقت في الحلقة الدراسية قائلة: "لا أحد يهتم بالشقاء الإنساني أو السياسة. فأنا أعطي الناس دائمًا مقالات صحفية، ولكن هل تتصور أنهم يفعلون أي شيء حيالها؟ لا! إنني محبطة جدًا من كل الناس. ويبدو أنني الوحيدة التي تهتم".

نفد صبر باقي الطلاب الموجودين في الحلقة الدراسية من صوت إيلا الذي ينم عن الشكوى ونقدها الدائم للآخرين. وعلقت إحدى السيدات: "إنها دائمًا تخبرنا بما ينبغي أن نفعل. وهذا مزعج. كما أنها ترغب في الاستحواذ على انتباه الآخرين طوال الوقت". كانت إيلا تتألم بشدة عندما ينتقدها أي شخص!

كانت حاجة إيلا في أن تكون "على حق" وإحباطها الدائم من الناس الذين يتصرفون بشكل خاطئ يخلف لديها شعورًا بالغضب والوحدة والحيرة، كما أن رغبتها في الاستحواذ على انتباه الآخرين بالإضافة إلى إحساسها بأنها دائمًا على حق، ينتجان قدرًا كبيرًا من الاستياء ضدها. ولم تكن تستطيع فهم أن أكثر ما يزعج الناس هو أن تملي عليهم ما ينبغي أن يفعلوا، وكيف أنهم مقصرين أو جهلة إذا لم يفعلوا هذا الشيء. وكانت نبرة صوتها في الغالب تنم عن ذلك.

"ينبغي أن تكتب خطابات لعضو الكونجرس الذي تتبعه، وإلا فأنت مواطن سيئ!" كان هذا هو أسلوب إيلا، الذي كان يجعل الآخرين يضجون بالغضب. وقد ساعدها التأمل وتمرينات التعامل مع الغضب في التخلص من العبء الثقيل للغضب القديم الذي كانت تحمله على ظهرها طوال الوقت. وبالتدريج، توقفت عن محاولة التحكم في الآخرين. إن كل من يحتاج إلى إقناع الناس بشيء -وهذا يعني كل الناس في وقت أو آخر- يجب أن يتمكن من أن يقترح خطوات التصرف بنبرة صوت لا تنم عن إصدار أحكام ولا تنم على التلاعب بالمستمع.

فإذا طلبت منك النصيحة، فمن الأفضل أن تقول جملة حيادية ليست بصيغة الأمر لكي تترك للطرف الآخر حرية التفكير في نصيحتك دون أن يشعر بأنه مجبر على أن يقبل النصيحة. على سبيل المثال: إذا سألتك صديقتك عما ينبغي أن تفعل حيال مشكلة لها علاقة بعائلتها. فإذا أخذت جانبها فربما تسخط عليهم أكثر، وتتخذ إجراءً قد تندم عليه فيما بعد ثم تلومك. وإذا

أخذت جانب عائلتها فسوف تغضب وتتهمك بعدم تقدير مشاعرها. وهذا ينطبق أيضًا على علاقة المدير والموظف، أو علاقة الطالب بالأستاذ، أو أي علاقة شخصية يعرض فيها شخص مشكلة يمر بها مع شخص ثالث.

إن إثارة مشاعر السخط والحنق لن يفيدك أو يفيد صديقتك في شيء، وكذلك الدفاع عن الطرف الآخر من المشكلة. إذن ماذا تستطيع أن تفعل؟

كن "مرآة" لفظية

أولًا، اعكس أفكار الشخص الآخر عن طريق إعادة صياغة ما قاله أو قالته لك. "أنت تشعر أنه تعمد أن يبقيك منتظرًا بسوء نية؟" وبالتأكيد سوف يفحص الشخص الآخر عندئذ مشاعره بشكل كامل. عندئذ يمكنك أن تعيد صياغة ما تسمع من مشاعر الآخر: "لقد شعرت بالإهانة حقًا عندما لم يظهر في الميعاد للمرة الثانية على التوالي".

صف مشاعرهم بحيادية

إن وصف مشاعر الأشخاص الآخرين يعتبر طريقة لمساعدتهم على التنفيس عن هذه المشاعر حتى يستطيعوا الانتقال إلى مشاعر أخرى. ("حسنًا، كنت أشتاط غضبًا، ولكن كان لديه فعلًا مبرر جيد - فرئيسه في العمل أخره لوقت متأخر في العمل في المرتين. أعتقد أنني أريد أن أسامحه حقًا". أهم شيء هو أنك لا تخبر أي شخص بالصواب والخطأ. فهذا سيكون غير ذي صلة بالموضوع، والأسوأ من ذلك لن يكون مفيدًا، بل إنه سيؤدي ببساطة إلى تصعيد إحساس الآخر بالحزن. عندما يستطيع صديقك مشاركتك في مشاعر الغضب أو الألم، فإن استعدادك للاستماع بشكل فعال دون إصدار الأحكام يعتبر نعمة عظيمة. ويمكنك دائمًا أن ترد بقولك: "حدثني أكثر عن هذا!" وعندما تستمع دون أن تعلق أو تطلق أحكامًا، فإنك تساعد الآخر على التعامل مع غضبه عن طريق تناول الموضوع من كل جوانبه. عندئذ فإن صديقك، بعد أن شعر بأن هناك من يسمعه ويفهمه ويحترمه، يستطيع أن ينسى أمر هذا الموضوع بالمرة.

إذا كان هناك شخص يطلب النصيحة باستمرار، فأنت تعزز اعتماده على الآخرين إذا ما أسديت له النصح. فثمة قول مأثور: "من الأفضل أن تعطي شخصًا صنارة بدلًا من أن تعطيه سمكة". فإظهارك للاهتمام ولكن في الوقت نفسه الحيادية، بالإضافة إلى قولك أنك تثق في صديقك وتؤمن أنه يستطيع معالجة الأمر بحكمة- أكثر فعالية وإرضاءً من إعطائه مساعدة مباشرة. وبالنسبة للأطفال، يمكنك أن تذكره بمدى نجاحه في معالجة موقف سابق، وتقول له: "سأهتم بأن أرى كيف ستعالج هذا الموقف!" فالثقة تجعل الناس أقوياء.

ذهبت مولي إلى صديقتها إيفيلين، والتي كانت رئيسة المؤسسة التي تعمل بها، وطلبت منها المساعدة في تنظيم أمور المؤسسة. وشعرت مولي بعدم القدرة على تولي المؤسسة الآن بعد أن انتخبت رئيس مجلس إدارة المؤسسة. وتولت إيفيلين مقاليد الأمور، وهي سعيدة جدًا بسبب استعادتها لقوتها وسيطرتها مرة أخرى. أما مولي التي أصبحت تشعر بالسخط وبالتهميش، فقد جاءت إلى الدورة التدريبية الخاصة بالإعلام الكاريزمي، وسألت عن طريقة استعادة سلطتها وسيادتها في اجتماعات مجلس الإدارة. لقد أصبحت إيفيلين التي تسير كل الأمور على طريقتها الآن تعامل مولي كما لو كانت غير مهمة وليس لديها أي أفكار تستحق التفكير. لقد سببت مولي هذا الموقف لنفسها عندما ذعرت وطلبت المساعدة. أما إيفيلين، التي كانت مقتنعة أنها لا يمكن الاستغناء عنها، فقد كانت سعيدة لتولي مقاليد الأمور، وهذا بالتأكيد لم يكن ما أرادته مولي.

قالت مولي بأسى وهي تئن: "كيف أستعيد سلطتي مرة أخرى؟". فقمنا بتمثيل موقف اجتماع ستشكر فيه إيفيلين، وتعترف بفضلها على إسهاماتها السابقة، ثم تطلب منها أن تسمح الان لبعض من في المؤسسة بالمشاركة في التخطيط: "من فضلك، احتفظي بتعليقاتك إلى أن يتحدثوا؛ إننا في حاجة لأن نستمع لآراء الجميع". كان على مولي أن تتدرب على قول الجملة بهدوء وحسم. وقد نجح هذا نجاحًا مبهرًا. فقد تنحت إيفيلين جانبًا عندما شعرت بالحسم في صوت مولي، ورضت بالاعتراف بفضلها على الإسهامات التي قدمتها للمؤسسة، والآن أصبحت تحترم سلطة مولي الجديدة. واكتشفت مولي أنها تستطيع إدارة الاجتماعات بنفسها، وكانت سعيدة أنها تمكنت من السيطرة على الموقف دون خلق موقف عدائي بينها وبين المديرة السابقة. أما عن باقي أعضاء مجلس الإدارة، فقد أتوا إليها سرًا، وشكروها على تولي إيفيلين بحكمة، فقد كانوا جميعًا يشعرون بالتهميش!

تقبل قبول الآخرين لاقتراحاتك أو رفضهم لها!

إذا ما طلبت منك معلومات أو مساعدة، فقدمها بحيادية دون الإشراف على ما إذا كان الشخص الذي طلبها قد استعان بها أم لا. لا تجعل ثقتك في نفسك تعتمد ما إذا كانت نصيحتك قد أخذ بها أم لا؛ فكلنا نرى جزءًا من الصورة فقط على أية حال. فرأيك فيما ينبغي عمله في موضوع معين قد يتضح أنه ليس الشيء الأمثل للتنفيذ عندما تصبح لديك معلومات كاملة عن هذا الموضوع. وهذا لا يقلل من قيمة آرائك؛ وإنما يعني أننا جميعًا مثل الأشخاص الأكفاء الذين يتحسسون جزءًا من الفيل، ولا يدركون حقيقة ما هو أمامهم.

كل شخص له الحق، ويحتاج لأن يحصل على أكبر قدر من المعلومات عن مشكلة ما. وعلى أساس أقصى قدر من المعلومات فقط (الحقائق الخارجية والمشاعر الداخلية) نستطيع أن نتخذ أفضل القرارات. كما أن احترام العقول الراجحة للآخرين أيضًا يزيل الحاجة الملحة لأن نكون على حق طوال الوقت - لأننا لن نستطيع أن نصل إلى هذا أبدًا. وينبغي أن نتحمل مسئولية تصرفاتنا بأنفسنا ولا نحملها للآخرين.

وسوف تزداد فعاليتك وقوتك الإقناعية بشكل كبير إذا ما احترمت ما يلي:

أ. الأعماق المجهولة للآخرين .

ب. حقهم في أن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم .

ت. افتراض أنهم هم أيضًا يحاولون فعل أفضل ما يمكن.

خففت إيلا من نبرة صوتها العدائية المتغطرسة ("ينبغي أن تكتب خطابات لعضو الكونجرس الذي تتبعه") وقالت: "إذا ما كتبت لعضو الكونجرس الذي تتبعه، فستصبح لدينا فرصة جيدة لأن نصدر هذا القانون. علينا أن نثير بعض الضجة حول ما نؤمن به حتى يعرف المشرعون ما يريده ناخبوهم. والأمر يعود لنا لنفعل هذا".

فهنأتها على هذا التقدم. إن استخدامها لضمير المتكلم الجمع بدلًا من ضمير المخاطب، فأنت تضمن نفسك، وتنفي عن نفسك تهمة إلقاء الأوامر على الآخرين التي يكرهها الجميع. أنت ترغب في تحفيز الآخرين وتشجيعهم على التصرف لا إجبارهم عليه. ويجب أن يؤمنوا بأن كل ما ترغب في إقناعهم به في مصلحتهم.

بشكل عام، إذا ما توقعنا الأفضل من الآخرين، وسلمنا أن تصرفاتهم نابعة من دوافع نبيلة (على الرغم من أنك قد لا تعتقد ذلك)، سوف تصل إلى نتائج أفضل.

اشتكت إحدى السيدات لصديقتها أن الصيدلي الموجود في المنطقة المجاورة لمنزلها كان يقدم لها خدمة سيئة للغاية، وكانت منزعجة جدًا منه. ووعدت الصديقة بأن تتحدث إليه. وبعد أسابيع قليلة تقابلا مرة أخرى، وسألت الأولى: "ماذا قلت له؟ لقد أصبح رائعًا. لا بد أنك قد وبخته بشدة!" فابتسمت الصديقة، وقالت: "لا، في الواقع، لقد أخبرته أنك علقت على مدى تعاونه معك، وعلى أنه كان نعم العون لك دائمًا!"

مررت بتجربة مشابهة ذات يوم، في التعامل مع رجل صيانة عدائي في مدرسة من المدارس التي كنت أدرس فيها. لقد كنا نعقد جلسة تليفزيون في قاعة المحاضرات، وقررت وقتها دون تحضير، أنني أفضل فتح البيانو حتى أستطيع مصاحبة أحد الطلبة في أغنية. كان البيانو عادة يُترك مغلقًا (بالطبع، كان ينبغي لي أن أرتب للأمر مسبقًا!) فعندما وجدت رجل الصيانة، لم يكن على عجلة من أمره. وقال لي إن علي أن أنتظر حتى يكمل قهوته، وكان واضحًا أنه سيسعد بإلقاء أكبر كم ممكن من العوائق في طريق فتح البيانو.

حملق في غاضبًا، وهو يقول: "كان ينبغي أن تكتبي طلبًا". فأجبته: "نعم أنت على حق، كان علي أن أفعل هذا فعلًا. وأنا آسفة بهذا الشأن". ولم يهدئه هذا الاعتذار كثيرًا، وأخيرًا -وبسرعة السلحفاة- أحضر مفاتيح البيانو بحقد، وعندما دخلنا إلى قاعة المحاضرات مرة أخرى، لفت انتباه كل الطلبة "للطفه وطيبته لفتح البيانو من أجلنا". ورماني بنظرة ملؤها الشك، فربما كنت أسخر منه، ولكنني كنت ممتنة في هذه اللحظة، وقررت أن أشيد بفضله (فبالرغم من كل شيء، كان من الصعب عليه أن ينفذ مطلبي في حين أنه كان ساخطًا ومنزعجًا للغاية بسبب استدعائي له ليفعل أي شيء خارج ساعات العمل الرسمية!") وعندما رأى أني كنت أعني ما أقول، تغيرت طريقة تعامله تمامًا. وفجأة، أصبح متعاونًا بالفعل. وعندما سألته إذا كنا نستطيع استخدام البيانو في الساعة التالية، قال بود: "طبعًا، كما تريدون - لا تقلقي بهذا الشأن!" وغادر قاعة المحاضرات سعيدًا بموجة الاستحسان والشكر التي غمرت المكان. فلو أننا ورطنا أنفسنا فيمن كان على حق، ومن كان مخطئًا، لم يكن لدي شك في أنه سيرفض فتح البيانو تمامًا.

إنها حادثة بسيطة، ولكنها تنم عن معنى عميق. من الضروري أن تتخلص من استيائك وغضبك إذا ما استخدمت هذا المنهج. ينبغي أن تكون صادقًا؛ وإلا سيشعر الآخرون أنك كاذب، ولن ينجح مسعاك. وتكمن الصعوبة الكبرى في أن الإنسان عادة ما يميل إلى اتخاذ موقف دفاعي عندما ينتقده شخص آخر أو يتصرف معه بعدائية، لكي يثبت أنه على حق. وعند التعامل مع خصومك وكل من يخالفك في الرأي، عليك أن تتبع الاستراتيجية التالية:

١. تجنب اتخاذ موقف دفاعي. اكتشف اللحظة التي تشعر فيها بالتهديد، وقل لنفسك: "أنا لست أقل قيمة أو استحقاقًا للاحترام حتى عندما أرتكب خطأ أو يخالفني أحد في الرأي أو ينتقدني أحد". وتنفس بعمق وأنت تقول هذه الجملة!

٢. ابحث عما تستطيع أن توافق عليه - وعبر عنه. إذا كان هناك عنصر *واحد* صغير يمكنك قبوله في خطاب موجه إليك لانتقادك وتوبيخك، فافعل. فهذا يبعدك عن خط النار، ويمكن

خصمك من البدء في الاستماع إليك والتوقف عن مهاجمتك. وهذا مفيد مع الأطفال وكذلك مع البالغين.

فعندما يصرخ فيك طفلك: "أنت دائمًا تقاطعني!" فغالبًا ما ترد عليه قائلًا: "حسنًا، أنت لا تسمح لي مطلقًا بالإدلاء بكلمة واحدة!" أو "أنا لا أفعل!" وتبدأ المعركة بينكما. هناك طريقة أفضل للرد (وهي تتطلب بعض التمرين في الأوقات الطبيعية التي لا توجد فيها مشادات؛ حتى تتذكر أن تطبقها في أوقات الأزمات)، وهي أن تقول: "نعم، هذه عادة فظيعة. وأنا آسف، وأرجو أن تذكرني عندما أفعل هذا. فهو شيء مزعج أن تجد من يقاطعك طوال الوقت". أو ببساطة قل: "أنا آسف". وسوف يهدأ ابنك على الفور، كما ستكون قد أرسيت قاعدة، وهي أن مقاطعة الناس أثناء حديثهم عادة سيئة. وفي المرة التالية التي يقاطعك فيها أحد، سوف يكون ردهم عادلًا إذا ما طالبت بحقك في الحديث دون مقاطعة. بهذه الطريقة تكون قد قدمت نموذجًا للتفاعل الجيد المتطور، وتبين أنك قوي بما فيه الكفاية لأن تعترف بخطئك.

إذا كنت لا تستطيع الموافقة على أي شيء يقوله الطرف الآخر، يمكنك دائمًا أن تقول: "أرى أن هذا يضايقك بشدة" أو "أنت تشعر باستياء عميق حيال هذا". (انتبه إلى أن تستخدم نبرة صوت تنم عن الاهتمام والتعاطف، وليس اللوم). وهذا يؤدي إلى الطريقة الثالثة للتعامل مع الخصومات:

٣. عندما يكون الطرف الآخر شديد الغضب، لا تناقش أية مسائل على الإطلاق! فهذه ليست الطريقة السليمة، وإنما اعترف بالمشاعر، وشجع الآخر على التعبير عنها بالكامل. فهذا التنفيس عادة ما يقلل من حدة الغضب، ويهدئ النقاش، ويخلصك من الحاجة لاتخاذ موقف دفاعي أو هجومي ويجعلكما أفضل حالًا. فالخلاف الذي نجيد التعامل معه يؤدي إلى مستوى أعلى من الوفاق.

فعندما تسأل: "لما تشعر بهذه المشاعر القوية حيال هذا الأمر؟" بصوت متعاطف لا ينم عن التحدي، ستندهش من النتائج.

في المرة الأولى التي اختبرت فيها هذا المبدأ، لم أكن واثقة من أنه سينجح، ولكن التأثير كان كبيرًا جدًا لدرجة أني ذُهلت. كنت ضيفة في برنامج إذاعي. وكان الموضوع حول البذاءة والفحش في المسرح. وكان الضيوف الآخرون منتجين وطبيبًا نفسيًا. أحد المنتجين (والذي سأطلق عليه اسم إدموند) كان لديه مسرحية موسيقية ساحرة مفتوحة منذ فترة طويلة جدًا في مسرح برودواي. وكان يتحدث بطريقة مسرحية عن الفحش، وكان أسلوبه يشبه أسلوب واعظ من القرن التاسع عشر. ولم يستطع أي من الضيوف الإدلاء بكلمة واحدة وهو يتحدث.

فكان يقول بطريقة خطابية انفعالية: "الفحش يدمر شبابنا، ويفسد أخلاق مجتمعنا، ويرخص مسرحنا". وكان لديه نقطة أو نقطتان، ولكنهما فقدا وسط سيل الذم والقدح الذي وجهه إلينا. وكنت قد بدأت أتساءل لما أتيت في المقام الأول. لقد غادر مقدم البرنامج بالفعل الاستوديو! ولم يتمكن أي شخص من أن يقول أية كلمة. ودار في عقلي خاطر: "ماذا أفعل هنا؟ ربما كان علي أن أعود لبيتي أنا الأخرى! حسنًا، علي أن أفعل شيئًا. لا أعرف إن كان هذا المنهج سينجح، ولكني سأتبعه على أية حال".

فقلت لإدموند: "يا سيد...، لماذا تشعر هذا الشعور العميق حيال هذا الموضوع؟" ولأخبرك الحقيقة، لم أكن أتوقع الكثير، حتى أني لم أكن أتوقع أن يتوقف ويرد علي. ولدهشتي الشديدة، توقف تمامًا عن الحديث. ثم قال، بصوت هادئ مختلف تمامًا عن الصوت الهادر الذي كان يتحدث به إلينا: "حسنًا، عندما كنت طفلًا أعيش في نيويورك، اعتاد والدي -الذي كان مهاجرًا إيطاليًا، ولم يكن يتقن اللغة الإنجليزية- على أن يستخدم الكثير من الكلام العامي القذر. وكنت أتوسل إليه: 'بوب، أرجوك لا تستخدم هذه الألفاظ الدنيئة؛ إنها ليست جيدة وأنت تحرجني' ولكنه لم يستمع إلي، واستمر في حديثه بهذه الطريقة".

وجلسنا كلنا صامتين ومذهولين، وكأن على رءوسنا الطير، وتحركت مشاعرنا. وزالت كل خصومتنا له لاحتكار الحديث. وشعرنا بتعاطف شديد مع هذا الطفل الذي عانى بسبب حديث والده البذيء. لا عجب أنه يكره البذاءة والفحش! ثم قال المنتج الثاني، وهو رجل في حوالي الثلاثين من العمر، وكان لديه مسرحية موسيقية: "أتعرف يا إدموند، أنا أفهم شعورك تمامًا. لقد ظللت طوال حياتي أسمع كلمات السباب، ولم تكن تعني لي أي شيء. والآن بعد أن حضرت هذا البرنامج، أنا أسمعها كثيرًا جدًا لدرجة أني لن أهتم إذا لم أسمعها مرة أخرى طوال حياتي!"

كان هذا تحول مدهش في الحديث. لقد اتفق مع إدموند، ودمر وجهة نظره في الوقت نفسه! من الواضح أن اللغة البذيئة والفحش لم يفسده، كما أصر إدموند في حديثه. كان هناك شعورًا دافئًا بين المجموعة. وواصلنا المناقشة بشكل فعال وهادئ للغاية. وتخلى إدموند عن نبرة الصوت الواعظة، وتمكن من مشاركة الحديث مع باقي الضيوف.

وكانت هذه هي المرة الأولى التي أجرب فيها هذا المبدأ: "الخلاف الذي نجيد التعامل معه يؤدي إلى مستوى أعلى من الوفاق". فإذا ما أردنا أن نصوغ هذا المبدأ في جملة، يمكنك أن تقول شيئًا مثل: "أنا أرى المشكلة بشكل مختلف قليلا" أو "أستطيع أن أفهم مشاعرك حيال هذا الأمر". وإذا وقف شخص ما في اجتماع، وقال بعض الملحوظات السلبية جدًا التي لا تريد الخوض فيها، يمكنك ببساطة أن تقول: "أشكرك على مشاركتنا في هذا". لا يستطيع أحد أن يجادل في هذا! وإذا أردت أن تجادله في هذه الملحوظات، فلا تهاجم الشخص أو أفكاره أو تطلق عليه الأحكام. وفيما يلي بعض العبارات التي لا يصح مطلقًا أن تقولها: "هذا سخيف!" و"يا لها من ملحوظة غبية!" و"أنت لا تعرف ما تتحدث عنه!"

بعض الناس يتعمدون الإهانة عندما يغضبون. فهم يقولون أشياء قاسية ومؤلمة يستهدفون بها نقاط ضعفك التي يعرفونها بالغريزة. إن استخدام القوة لإيذاء شخص وإيلامه ليست علامة على القوة. فالأشخاص الأقوياء حقًا يتميزون بالود والحب أيضًا. فعندما يثيرك قول أحدهم أو يجرح مشاعرك تذكر أن تسأل نفسك: "لماذا تقلل هذه الملحوظة (أو هذا الفعل) من ثقتي في نفسي؟" في الغالب لأنها تؤكد على بعض المخاوف التي تراودك. إذن فقد وقعت في فخ التقليل من شأنك. في الغالب يتهم الناس الآخرين بنقاط الضعف التي يكرهونها في أنفسهم. أو يكرهون الناس الذين يذكرونهم بنقاط ضعفهم. فهل أنت كذلك؟ إذن قل لنفسك: "أنا أستطيع اختيار رد فعلي. وأنا أختار ألا أتألم أو أجرح". غيِّر الموضوع، أو تصور وجود حائط لا يستطيع أحد اجتيازه يفصل ما بينك وبين الشخص الذي يتعمد إيذاءك.

وإذا كنت في الجانب المتلقي، ففكر جيدًا قبل أن تقحم نفسك في نقاش يقلل من شأن من تتحدث إليه. واحذر من أن تصنع لنفسك عدوًا مدى الحياة. ربما يجعلك التقليل من شأن

محدثك تشعر بالرضا المؤقت، ولكن من الأفضل أن تمارسه مع أشخاص لن تراهم فيما بعد مطلقًا. وكلما زاد وضوح النقد كان أفضل. هوجم بينجامين ديزرائيلي ذات مرة من زميل له في البرلمان صرخ فيه: "يا سيدي، إنك إما ستموت على حبل المشنقة أو بسبب مرض الزهري!" فرد اللورد بيكونسفيلد بهدوء: "هذا يعتمد يا سيدي، على ما إذا كنت سأتبنى سياستك أو سأعانق خليلتك!"

هناك رد آخر تستطيع استخدامه، وهو على نفس القدر من الفعالية، وهو أن تعامل الصفعة كمجاملة: "أرجوك، لا داعي للإطراء!" الأمريكيون لا يجيدون الافتراءات. في الغالب لا يوجد من يتفوق على المجريين أو الأيرلنديين في براعتهم الفنية. كما أن اللغة الييدية (لهجة من لهجات اللغة الألمانية كان يتحدث بها اليهود في الاتحاد السوفيتي) ثرية بتعبيراتها النقدية الهجائية ("ليتك تملك قصرًا يتكون من ألف غرفة، وتشعر بالحزن في كل غرفة منها").

القليل منا يستطيع التفكير بنفس سرعة مارك توين عندما قال له رجل فرنسي هذه الملحوظة: "عندما لا يكون لدى الأمريكي ما يفعله، يمكنه دائمًا أن يقضي بضعة أعوام في محاولة اكتشاف جده".

فقال توين متشدقًا: "هذا صحيح، وعندما يمل الرجل الفرنسي من كل أمور حياته، يمكنه دائمًا أن يحاول اكتشاف أبيه".

الكثير منا يفكر ولكن متأخرًا عما كان عليه أن يقوله عندما يأخذه شخص ما على حين غرة، ويفاجئه بسؤال أو ملحوظة فظة. أخبرتني صديقة ذات مرة بما كانت تتمنى أن تقوله، عندما فاجأها رجل لم تكن تربطها به سوى معرفة سطحية في إحدى الحفلات بعد طلاقها بفترة قصيرة، وسألها: "لماذا هجرك زوجك؟" وتمنت صديقتي أن ترد عليها قائلة وهي توجه نظرها إلى بطنه المترهل: "حسنا، أرى أن التمرين الوحيد الذي تقوم به هو القفز إلى الاستنتاجات!"

إذا أخذك شخص على حين غرة -عن عمد أو عن غير عمد- *فأول شيء عليك أن تفعله هو أن تتنفس بعمق، ولا تقل شيئًا*؛ لأن هذا سيحميك من أن تتلعثم أثناء محاولة تجميع أفكارك. في بعض الأحيان يكون الصمت كافيًا لإرباك محدثك. ومن الأفضل أن تبتسم ابتسامة لطيفة؛ لأنها ستجعلك تبدو وكأنك تعرف تمامًا ما ستقوله.

انتظر على الأقل عشر ثواني قبل أن تقول أي شيء (تنفس بهدوء وبعمق في الوقت نفسه، موجهًا نظرك إلى الشخص الذي ألقى عليك السؤال). ومن المدهش كيف أن الناس غالبًا يتراجعون، ويتمتمون بالاعتذار، ويخرجونك من المأزق إذا ما واجهتهم بهدوء بهذه النظرة والابتسامة ورباطة الجأش. فإذا شعرت أنك في حاجة إلى أن ترد بإجابة معينة بعد هذا، يمكنك أن تهمس (بابتسامة جذابة، بالطبع): "أنا لا أدلي بمعلومات شخصية ما بين الساعة الثالثة والسادسة مساءً كل يوم جمعة" (أو أي وقت يصادف أن تقع فيه هذه المحادثة). لا تنسَ أن تنظر مباشرة إلى عيني محدثك بنظرة جذابة ومثيرة.

وإنها لفكرة طيبة أن تكتب مسبقًا (كما أطلب من المشاركين في دورة الإعلام الكاريزمي أن يفعلوا) عشرة أسئلة أو ملحوظات تجعلك تشعر بالحرج، وتستعد للإجابة عليها. تذكر أنك لست مضطرًا للإجابة عن السؤال، فأنت لست ملزمًا بإجابة أي سؤال يعن لمحدثك. ولعله من المفيد أن تدرس إجابات الدبلوماسيين والسياسيين وكيفية تهربهم من الإجابة على الأسئلة. أنت أيضًا تستطيع أن تعطي للناس نوع المعلومات وقدرها الذي يعجبك أنت.

ما الأسئلة التي تضايقك أكثر؟

عندما أعمل مع كبيري المديرين التنفيذيين في الشركات الكبرى، أطلب منهم تحضير قائمة بالأسئلة التي يصعب عليهم الإجابة عنها فيما يتعلق بأعمالهم. هذا هو -تمامًا- نوع الأسئلة التي يلتزم بها الإعلامي أو المذيع الحاذق. ثم نتدرب ليس فقط على الإجابات، ولكن أيضًا على الطريقة التي سيبدو بها المديرون التنفيذيون. الطريقة التي تتصرف بها عند الإجابة مهمة. تذكر إذا كان هناك تعارض بين اللغة اللفظية وغير اللفظية، فاللغة غير اللفظية هي التي يصدقها الآخرون! التدريب هو المفتاح للتعامل مع اللحظات غير المريحة بشكل جيد. لقد بدا ريتشارد نيكسون في منتهى الصدق في خطابه حول "الموارد المالية" لأنه قد تدرب بدقة. الكنديون الذين استمعوا في الإذاعة إلى مناظرات نيكسون وكينيدي ظنوا أن نيكسون قد فاز؛ لأنهم لم يشاهدوا عصبيته البادية وتعبيرات وجهه وعينيه الزائغتين. إذا لم تتدرب سيظهر عليك القلق الذي يعتمل داخل نفسك، وربما يُساء تفسيره. الرسائل السلبية يتم قراءتها على نحو خاطئ تقريبًا على الدوام كما رأينا.

أحيانًا يبدو السؤال بريئًا بالنسبة لمن يرى الموقف من الخارج، ولكن لسبب ما فإنه يضايقك. أحد المحامين الشبان في فريقي كان يكره أن يسأله أحدهم في الحفلات "ماذا تعمل؟" كان قد ذهب في إجازة لمدة عامين بعد الانتهاء من دراسة الحقوق؛ لكي يتأمل حاله، ويرى ماذا يشعر تجاه نفسه وتجاه القانون، ويراجع خياراته، ويرتب أولوياته. كان يبدو عليه الاعتذار عندما أخبرنا بذلك. دربناه على قول "أنا محظوظ للغاية- لقد كنت أجري بعض الأبحاث الشخصية عن مشروعات تهمني" إلى أن شعر بالارتياح لهذا القول. كان صحيحًا. لقد احتاج فقط إلى اختيار ما يريد الكشف عنه وكيفية فعل ذلك؛ مما أزاح الشعور بعدم الارتياح عن السؤال.

في اجتماع كبير تكون فكرة جيدة أن تكرر السؤال، وتوجه الإجابة إلى أعضاء آخرين من الجمهور حتى لا تقع فخًا لحديث مطوّل مع شخص واحد. بدءًا من الرؤساء التنفيذيين وانتهاء بالرئيس، دون تردد يقول المسئول التنفيذي الذي يشعر بالثقة: "لا أعرف الإجابة، ولكن سأجعل أحد مرءوسيّ يبحث الأمر، وسنعود إليك بالإجابة".

طريقة أخرى جيدة للإجابة هي قول: "إنه سؤال جيد (أو مثير للاهتمام)". ثم تستمر في عبارة قد تجيب أو لا تجيب عن السؤال.

إذا لم يكن السؤال أو التعليق ملائمًا أخبر السائل: "هل لنا أن ندع هذا الأمر جانبًا الآن، يا سيدي؟ سأكون سعيدًا لمناقشة هذا بعد الانتهاء من جدول الأعمال الذي بين أيدينا. من فضلك قابلني بعد الانتهاء".

أحد العملاء والذي كان مرشحًا سياسيًا قرر ألا يترشح، وسألني كيف يتعامل مع المؤتمر الصحفي الخاص به. كانت الحقيقة هي أنه قد فاض به الكيل من جلد الصحافة له على مدار العام بسبب بعض الأمور داخل الولاية، والتي كان مشتركًا فيها. وقد خطط لقراءة خطاب رسمي كان يبدو وكأنه غير شخصي. ولكن لعدم شعوره بالارتياح أعطى الانطباع بأنه يخفي شيئًا ما!

طلبت منه أن يختار عبارة إيجابية يستطيع قولها باقتناع؛ لأنها كانت الحقيقة، وإن كانت لا تمثل الحقيقة كلها: "لقد قررت ألا أترشح الآن. الأمر الذي يبدو أكثر أهمية بالنسبة لي هو دعم ترشيح س ______، والذي كان حاكمًا رائعًا، وأن أكرس طاقتي للمشكلات الدولية التي

أنا مهتم بها". شعر بالارتياح لهذه العبارة، وقالها باقتناع وشعور بالثقة. وفتحت له أيضًا الباب لمنصب بالسفارة، وهو ما كان يفضله. لقد تجنب الاضطرار إلى الإفصاح عن بغضه للصحافة، والذي كان ليصبح كارثة. وقد حافظ على صورته كشخصية عامة متحركة يعلم قيمة نفسه، ومن الممكن الوثوق به لاتخاذ خطوات في سبيل المصلحة العامة ومصلحته هو أيضًا.

إذا قررت بالفعل أنك تريد (أو يجب عليك) الإجابة عن السؤال الذي تم توجيهه إليك، فهناك العديد من الطرق لفعل ذلك. اختر إجابة تشعر بالارتياح لها، وتدرب على قولها بشكل من الثقة المرضية. الإجابة القصيرة يجب أن تكون على قدر فوق المعتاد من الجودة لكي تضع السائل في موقف لا يحسد عليه. إذا كان السؤال عن العمر (وأغلب النساء لا تحب أن تجيب على ذلك بعد سن الثلاثين)، يمكنك أن: (أ) تكذب. أو (ب) أن تقول "أنا كبير بما يكفي".

١. أنا كبير بما يكفي لإنجاز كذا وكذا (أو ليصبح عندي ابنة وابن كبيران)
٢. لمعرفة أنني لا أزال أكبر.

قد تستعين بمقولة أوسكار وايلد: "المرأة التي تفصح عن عمرها قد تفصح عن أي شيء!". وقد قالت باربارا هوبارد: "كلما كبرت شعرت بأنني حديثة العهد". أنا أحيانًا أقول: "أصغر مما كنت عليه منذ عشر سنوات مضت". وهو صحيح! تستطيع أن تقول، بابتسامة: "يا له من سؤال!". ولا تضف شيئًا. تستطيع أن تلجأ إلى شكل أكثر تفصيلًا، وتقول: "لا أجيب عن مثل تلك الأسئلة إلا يوم الثلاثاء الأخير في السنة الكبيسة!"

أحد العملاء والدته مفعمة بالنشاط، وقد اختصرت من عمرها عشر سنوات عمدًا (وكانت حينها في الثالثة والتسعين) عندما دخلت إلى المشفى؛ لأنهم كما قالت: "يعاملون الناس أفضل إذا ظنوا أنهم أصغر سنًا".

الكذب مخاطرة. هذا أمر لا جدال فيه، ولكن إعادة صياغة المعلومة لا يكون في الغالب شرعيًا فقط بل أيضًا ضروريًا. قال أحد التنفيذيين: إنه في الوقت الذي لم يكن يتمتع فيه بخبرة إلا في مجال الشحن، أخبر القائمين على مقابلة العمل أنه "مسئول عن مستلزمات الإنتاج" في شركته. انظر إلى المكونات الإيجابية في عملك (قد لا تكون موجودة في المسمى الوظيفي)، وأضفها إلى عباراتك. هذا سيمنحك أيضًا شعورًا أكثر إيجابية عن مؤهلاتك.

أغلب النساء اللائي انحصرت تجربتهن الأساسية في الحياة في إدارة المنزل لا يدركن أنهن يمتلكن الخبرة الكافية لإدارة الحكومة، فقد تعاملن مع الميزانية والمؤن والمستخدمين والخزانة إلى آخره...، كثير من النساء يعدن إلى العمل عقب الانتهاء من بناء الأسرة، ويشعرن بالأسف على "نقص المؤهلات لديهن".

التدرب على الإجابة عن الأسئلة الصعبة: سيساعدك على مواجهة العالم بثقة وتقديم الصورة التي تريدها.

دوّن الأسئلة التي ترى أنها الأصعب أو التي لن تكون سعيدًا بالإجابة عنها. والآن اختبر إجاباتك بتوجيه الأسئلة التالية إلى نفسك:

١. ما القدر الذي أود أن أفصح عنه؟
٢. هل أريد الإجابة عن السؤال أو فقط أن أبدو كذلك؟

٣. هل يمكنني التعبير عما أريد بأسلوب إيجابي ويتسم بالثقة، وأن أشعر بشعور جيد تجاه ذلك؟
٤. كيف أستطيع صياغة الحقائق التي أريد الإفصاح عنها بأسلوب إيجابي ويتسم بالثقة، دون أن أكثر من التفاصيل؟ (والآن تدرب بصوت عالٍ).
٥. هل يبدو الأمر مقنعًا عندما أتدرب بصوت عالٍ؟ (هذا هام جدًا! تدرب إلى أن تبدو مقنعًا. جرب هذا الأمر مع صديق لك أو قريب يدعمك).
٦. هل يحتاج هذا السؤال إلى إجابة على الإطلاق؟
٧. إذا لم يكن كذلك، ما الإجابات (بما فيها الابتسامة الصامتة التي تدل على المعرفة بالأمر!) التي يمكن أن أقوم بتحضيرها مسبقًا، والتي بإمكانها تغطية جميع الحالات الطارئة؟

كانت جيني آر. تكره العودة إلى موطنها في أوهايو لأن والداها لم يكونا معجبين بوظيفتها. لقد ظلا يسألان: "متى ستتزوجين؟ جميع بنات العائلة قد تزوجن!". باستكشاف ما تشعر به، وباستخدام قائمة الأسئلة المذكورة أعلاه، قررت أنها لا تريد أن تشرح طريقة حياتها أو تدافع عنها، أو السبب وراء عدم نيتها في الزواج الآن أو في المستقبل القريب. اقترحت أن تخاطب قلقهما عليها، والذي يتسم بحسن النية، بينما تتغاضى عن السؤال. لست مضطرًا إلى الانضمام إلى لعبة الآخرين إن كنت لا تحب اللعبة!

تدربت على قول: "أبي، أمي، أقدر قلقكما. أعلم أنكما تريدان سعادتي. أما الآن، تسير الأمور على خير ما يرام. بالتأكيد سأعلمكما عندما أخطط للقيام بأية تغييرات. يجب أن تثقا بقدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة في حياتي".

قد لا تكون هناك ضرورة أو رغبة لقول *كل هذا* دفعة واحدة. قد تكفي أول جملة أو جملتين. ولكن أسلوب جيني قد تغير. وكما يحدث في المواقف التي تتسم بالخصومة، لا يتعلق الأمر بالموضوع الذي تتعامل معه، ولكن بالأسلوب. إذا كنت تستطيع أن تقدر مخاوف الآخر وتعترف بها، يميل رد فعلك إلى عدم الدفاعية؛ ولذا يكون أكثر إرضاءً. لا يحب أحد أن يبرر أفعاله- وأنت لست *مضطرًا* إلى ذلك. بدلًا من قَبول الشروط التي لم تضعها أنت، تستطيع أن تكسب الناس إلى صفك. قد يجدون هذا الأمر غير معتاد أو محيرًا، ولكنك ستشعر بقدر أكبر من السعادة وستتجنب النزاع غير الضروري.

عند عودة جيني إلى أوهايو بعد التدريب على مواجهة والديها، حظيت بأفضل زيارة لها منذ سنوات. كما هو الحال مع حلول النزاعات المثمرة بحق، شعر *الجميع* بسعادة أكبر. لم يتلقوا إجابة لسؤالهم (والذي كان استفهامًا إنشائيًا على أية حال)،ولكنهم شعروا أنها تقدر قلقهم- ولم تنفجر غاضبة كما اعتادت. حظيت الزيارة في مجملها بالنجاح الباهر. حتى أنهما وعداها بزيارتها في نيويورك وعبرا عن اهتمامهما بوظيفتها للمرة الأولى.

ماذا لو لم يكن السؤال حميدًا ككل؟ في الأغلب نحن نظن أن السؤال الغرض منه هو قمعنا لأننا لا نشعر بالارتياح حياله. جزء صغير بداخلك قد يشعر بالذنب عند مواجهة الأسئلة التي بها نبرة اتهام: "لماذا أنت لست متزوجة؟" أو "هل تتمتع بالخبرة الكافية للقيام بهذه الوظيفة؟" أو "لماذا لم تتصل بي؟" فلنفرض أنك قلقة حيال وزنك، وعندما تقول إحدى صديقاتك: "أحب هذا الرداء! لابد أن تتمتعي بجسد رائع لكي ترتدي ثوبًا كهذا". قد يشعرك هذا بالإحباط، وإن لم يكن مقصودًا.

إن *كان* مقصودًا، لا تبتلع الإهانة! جميع من يعانون "القمع" المزمن يعانون من انخفاض تقدير الذات، رغم أن غرورهم غالبًا ما يخدع الناس. السلبية "مرض" معدٍ، وأعراضه تتضمن انتقال عدم الارتياح إلى الآخرين، وأحد الطرق المعروفة لمساندة الشعور الجماعي أو الفردي بعدم الأمان هي الانغماس في المزاح القاسي، والدعابات العنصرية، والسخرية الوضيعة. السماح لهذه الملحوظات بالمرور مر الكرام هو تشجيع خفي لها. قل: "هذا يتسم ببعض القسوة"، أو "هذا يبدو متعصبًا إلى حدٍ ما!" وستعمل هذه العبارات على جذب انتباه الآخرين إلى المعنى الضمني وراء الألفاظ، بل إنها غالبًا تستدعي التسرع في النفي أو حتى الاعتذار. قد يجد الناس الرضا في التصرف بفظاظة أو تحيز، ولكنهم لا يريدون أن يراهم أحد بهذه الطريقة. الضغط الاجتماعي الطفيف قد يحارب التحيز والقمع، وذلك بالقول بوضوح إن هذه الملاحظات القاسية لا تلقى قبولًا. تجنب التقليل من شأن الناقد؛ فاعتراضك ينصب على السلوك، وليس على الناقد، فالشخص لديه دائمًا القدرة على التعلم.

إذا جرحتك إحدى الملحوظات أخبر نفسك أنك مجروح، حتى وإن كان الألم طفيفًا وسطحيًا. كرر الجملة التي تجعلك تشعر بالارتياح لنفسك في الحال: "أنا شخص ذو قيمة؛ لا يمكن لأي شيء يصدر عن أي شخص أن ينتقص من قيمتي الحقيقية". ثم اسأل نفسك عن الشخص الذي يمارس القمع، وإذا كان يشعر بأنك مصدر تهديد له، أو أنه يحقد عليك. تستطيع أيضًا الإجابة بمبالغة مضحكة: "يا للهول! أنت تعلم جيدًا كيف تجرح شخصًا ...". ولكن تأكد من قدرتك على الضحك أثناء قول الجملة!

مارلين بي.، وهو فنان شاب، شكى أن رئيسه غالبًا ما يبدي ملحوظات مثل: "أنت لن تنجح في العمل الحر" أو "لماذا لا تستطيع التواصل مع أي شخص؟" على الرغم من أن موهبة مارلين تلقى الإعجاب عمومًا، وكان يتواصل بشكل جيد مع الناس. سألت مارلين "هل يشعر رئيسك بأنك مصدر تهديد له؟" بعد تفكير، قال مارلين: "نعم، أظن أنه ربما يشعر كذلك. إنه يعلم أنه ليس موهوبًا مثلي، أو شابًا مثلي، ويظن أنني أريد وظيفته". معرفة سبب شعور الآخر بأنك مصدر تهديد له يساعدك على استخراج المرارة من شعورهم بالقمع. قد تضطر إلى تأمين شعورهم بقيمتهم أو أن يكون لديك بعض الإجابات الجاهزة- أو كليهما.

الفنون القتالية اللفظية

في إحدى مجموعات الإعلام الكاريزمي، طلبت من الناس أن يهاجموا زملاءهم الطلبة حتى يتمكن "الضحايا" من تحسين استجاباتهم. قال رجل لطالبة حديثة السن نسبيًا: "لم ترتدين نظارة سوداء طوال الوقت؟ هل تحاولين إخفاء شيء؟" في أول الأمر، ارتبكت الفتاة بشدة من سؤاله. فاقترحت أنا أن ترد السؤال على السائل. بعينين واسعتين ونظرة تفيض براءة استدارت إليه، وابتسمت بعذوبة، وقالت: "حقًا؟ ما الذي يجعلك تظن كذلك؟" تلعثم المهاجم، إذ إنه وجد نفسه على حين غرة في بؤرة السؤال الذي طرحه. والآن بدا هو مشكوكًا في أمره. هذا الأسلوب في تكرار السؤال قد يساعد على كسب الوقت ومباغتة السائل. عندما تضع السؤال نفسه محل تساؤل وبجدية (دون أن يظهر عليك الامتعاض)، تنتقل بؤرة الضوء إلى الشخص الذي سأله، وقد لا تضطر أبدًا إلى الإجابة على هذا السؤال! مجددًا، نقول إن المبدأ هو: لست مضطرًا إلى الانضمام إلى لعبة الآخرين إن كنت لا تريد!

قد تجيب أيضًا بمبالغة شديدة. إذا سألك أحدهم (سؤال لا يغتفر) عن قدر المال الذي تجنيه، تكون الإجابة باستخفاف هي: "حسنًا، لقد قررت ألا أشتري ماسة كوهينور هذا العام!" أو قد تريد الإجابة بأسلوب جاد ولكن مراوغ: "حسنًا، لا أستطيع الشكوى، ولكن النقود هذه الأيام ليست بنفس قيمتها في الماضي". يجب أن تقرر بالضبط أي انطباع تريد أن تتركه.

أن تبدو وكأنك تجيب بينما أنت تمنح النزر اليسير من المعلومات هو فن يبرع فيه جميع الشخصيات السياسية. شاهد برامج Meet the Press أو Face the Nation على شاشة التليفزيون، ولاحظ الخطب السياسية في الأخبار بعين تقدر الحيل المؤثرة، القديم منها والجديد. يختلف مستوى الإفصاح من موقف لآخر. أنت لست مضطرًا "لأن تحكي كل شيء" لشخص يجري معك مقابلة عمل، أو لشخص تعرفه معرفة عابرة.

رئيس مؤسسة بحث تنفيذية رائدة أخبرني أن النساء اللاتي يعاودن الدخول إلى سوق العمل يملن إلى الحديث المطول في مقابلة الوظيفة، كما لو كنّ يتحدثن إلى صديق شخصي. إذا أفصحت بالكامل عن مشاعرك إلى شخص مقرب أو إلى مذكراتك الخاصة، فأنت تستطيع تحديد مدى ما تقوله لأحد الغرباء، والطريق التي تريدها لفعل ذلك.

هل أنت من ذوي النفَس الطويل؟

أحد أسرار التواصل الجيد هي الحكم على مدى تحمل الشخص الذي تتحدث إليه لسماعك. لين س. احتاجت إلى توصيلة إلى منزلها؛ لأن سيارتها قد تعطلت. عندما قابلت زميلتها المعلمة في الردهة، وخلال خمس دقائق فقط هي فترة الراحة بين الحصص الدراسية أسهبت في قصة طويلة للشكوى من الحظ السيئ الذي لازمها طوال اليوم قبل أن تطرح سؤالها. كان كل ما تحتاج إلى قوله هو: "هل لك أن توصليني للمنزل؟ لقد تعطلت سيارتي".

قوة القمع

إذا كان القمع قويًا، غالبًا ما يفوق عمره عمر العلاقة التي تسببت فيه. أحد أقدم أشكال القمع المعروفة يعزى إلى هرقل. عندما سخر منه أحد النبلاء لتواضع مولده، أجابه هرقل بلطف: "الفرق بيننا هو أن عائلتك تنتهي بك، وعائلتي تبدأ بي". وفي نفس السياق، عندما طرح أحد المتكبرين على الفنان المعروف جيمس مكنيل ويسلر في قاعة رسم بلندن سؤالًا بشأن كيف أنه ولد في بلدة غير متميزة مثل لويل بماساتشوستس، أجاب ببساطة: "أردت أن أكون قريبًا من أمي".

أدلاي ستيفنسون -والذي كان يستمتع باستفزاز السياسيين الآخرين- أزعجه رجل من كاليفورنيا. قال ستيفنسون: "إنه الشخص الوحيد الذي أعرفه، والذي يستطيع تقطيع شجرة سيكويا عملاقة، ثم يقف على ما تبقى من جذعها، ويلقي خطبة عن المحافظة على البيئة" (وجمال هذا الشجب في الخيال الخصب الذي أبدع هذا السيناريو).

اصنع بنفسك "كتاب مقتطفات" حيث تجمع الأمور غير المعتادة، أو الأقوال التي تستحق الاستعانة بها، أو الأقوال المأثورة، أو ملحوظات حول الأشياء العظيمة، أو التي تقترب من العظمة، أو غير المعروفة. اجمع أكثر أشكال القمع تأثيرًا ومتعة والتي صادفتها. قد لا تستخدمها أبدًا، ولكنها تمنحك بريقًا مرضيًا من الشعور بالأمان؛ لأنك تستطيع أن تفعل ذلك إذا اخترت

فعله. وستساعدك أيضًا على استخدام *الدعابة*، والتي تستخرج المرارة من معظم حالات الشعور بالقمع، وتحفظك من أن تبدو غاضبًا، أو أن تفقد صورتك.

كل ملحوظة جارحة يجب أن تصحبها ابتسامة. الصينيون يؤكدون على أن الشخص الذي يغضب أولًا هو من فقد حجته، وخسر صورته. عندما تحافظ على هدوئك وصفاء ذهنك، تكون أقل عرضة للهجوم.

د. رينولد أمان، محرر Maledicta, the International Journal of Verbal Aggression يزعم أن فن إطلاق الشتائم مهم اجتماعيًا: إنه يطلق العنان للمشاعر الحبيسة دون عنف! وهو يقول: "الإهانات يجب أن تكون موجهة إلى سلوك، وهو شيء يستطيع المرء تغييره". لقد قال لرئيس القسم الذي يعمل به: "عندما أراك تشعر قدماي بالنعاس" (كان قد تم فصله للتو، لذا لم يكن لديه ما يخسره!)

فن المبالغة مفيد أيضًا، ولكن تدرب على تطبيقه على نفسك قبل أن تستخدمه مع الآخرين. في تسع من كل عشر مرات هناك طريقة أفضل. جعل الآخرين يبدون أغبياء لعبة خطيرة. أغلب الناس لا يستطيعون أبدًا نسيان الافتراء الواضح -ولا مسامحة مقترفه- وخصوصًا إذا كان السبب في تعريض الضحية للسخرية. هل تغيظ الآخرين؟ اسأل نفسك أو "الغائظين" الآخرين إذا كنتم تتسببون في الألم. اسأل نفسك: كيف ستكون حالك إذا كنت أنت المتلقي؟

معرفة مشاعرك والاعتراف بها واتخاذ الإجراءات اللازمة للتعبير عنها بأساليب تريدها أمور ضرورية لجاذبيتك الشخصية. إذا لم تقم أبدًا بإهانة أي شخص، تدرب على اختراع أكثر الإهانات التي تستطيعها خيالًا، ببساطة لكي تمرن خيالك الإبداعي. ولكن من الأفضل عدم إطلاقها على من يضايقونك!

استخدام الصور البلاغية دائمًا يعزز من شأن قدرتك على الإقناع. تدرب على العثور على الصور البلاغية لوصف الخصائص التي تزعجك، أو تسبب لك المشكلات، أو تبهجك. من ينجحون في التواصل يفعلون هذا الأمر بطريقة تلقائية في أغلب الأحوال. قال لي أحد الكُتّاب وهو يحذرني من مقدم أحد البرامج الحوارية والذي يقفز من موضوع إلى آخر بأسلوب يثير الجنون: "إن له قدرة على الانتباه مثل فراشة تنين متشنجة!"

احتفظ بملحوظات عن الصور البلاغية المؤثرة التي تسمعها أو تقرأها.

في بعض الأحيان، قد يؤدي قمع *نفسك* بأسلوب يدعو إلى الرثاء ودون جاذبية أرضية إلى نزع السلاح عنك. "أنا الشخص الوحيد الذي أعرفه، ويستطيع تناول الآيس كريم في السرير، ويترك الفتات الناتج عنه!"

ولكن ماذا يحدث عندما تنهمر عليك المجاملات؟

لا تتوارَ عن الورود

"دائمًا أشعر بعدم الارتياح عندما يقول الناس أشياء جيدة عني". "عادة لا أثق في الناس الذين يجاملونني...". عندما أطرح في ورش عمل الإعلام الكاريزمي سؤال: "كم شخص يصعب عليه تقبل المجاملة؟" يرفع أغلب الأشخاص أيديهم. تقريبًا يستمتع الجميع في بعض الأحيان

بالإعجاب، ولكن إذا كنت تربَّيت على "التواضع" والتقليل من قيمة الذات، فمن الطبيعي أن يكون من المفروض أن تتظاهر بأنك لا تستحق المجاملة، أو - وهو الأسوأ - أن تشعر في الحقيقة بذلك. كل هذا يصعّب من قَبول المجاملة الآن بلباقة.

هل هذا يهم؟ نعم! إذا لم تقبل المجاملة بابتهاج سيشعر المجامل بالغباء أو حتى الإحباط، وكأنك قد رفضت هديته، أو شككت في صحة حكمه وسلامة ذوقه. وقد فعلت هذا بطريقة ما!

كم مرة سمعت أحدهم يقول ردًا على المجاملة بشأن المظهر أو الملابس "آه، إنه قديم!؟" أو "إنه بدولارين وثمانية وتسعين سنتًا". أو "حقًا؟ *أنا* أظن أن مظهري فظيع!" أو أن يسرع الشخص الآخر في مجاملتك. في كثير من الثقافات يكون هناك خوف مدفون إلى حد ما داخل النفوس من اجتذاب "عين الحسود"، وهو ما يملي على الشخص نفي المجاملة بتواضع. معظم الأوروبيين والآسيويين يعتبرون الرد بجملة: "أنا أيضًا أحبه" لا يدل على التواضع، ومن الممكن أن يدل على الغرور. (ومن الخطر أيضًا أن تبدي إعجابك الشديد بأحد الأشياء في المنزل الصيني- فأصول الضيافة تقتضي أن يمنحك مضيفك الشيء الذي أعجبت به). الكثير من الناس يخشون الحسد والغيرة التي يتضمنها المديح. تذكر الفكرة اليونانية القديمة التي تقول إن الغرور والتكبر والعجرفة تستدعي أن السقوط المدوي بانتظار الأشخاص الذين يفرحون جدًا بأنفسهم.

تقديم الهدايا يعتبر غالبًا من الحركات القوية التي تجعل المتلقي في موقف حرج: أن يصبح مدينًا للمانح. يقول لك أحدهم: " يا إلهي، تبدو رائعًا!" تلحظ أن مظهره لا يبدو جيدًا جدًا، وتتسرع في الرد: "تبدو رائعًا أنت أيضًا!"، فتشعر وكأنك منافق وضيع.

قاوم الاندفاع إلى رد المجاملة كما لو كانت قنبلة يجب التخلص منها. من الأفضل قول: "أقدر لك ذلك". أو الابتسام مع قول: "أشكرك" أو "أنت طيب للغاية" أو "يا له من أمر جيد أسمعه". وهناك أيضًا: "يا له من شيء طيب أن تقول هذا!"

لا تقلق بشأن استحقاقك المجاملة

هناك عدالة قاسية في الشئون الإنسانية. ففي بعض الأحيان ستفعل شيئًا يستحق التقدير ولكنك ستجد الآخرين يتغاضون عنه؛ لذا بإمكانك أن تتقبل المجاملة التي لم تستحقها بين حين وآخر!

أحيانًا يقدّر الناس فعلًا أو ملاحظة اعتبرتها أنت مسلمًا بها تمامًا. قالت إحدي العميلات ذات مرة: "لقد كان أمرًا رائعًا ألا تلفت انتباهي إلى أنني أتيت قبل موعدي بخمسة عشر دقيقة في أول موعد لي". اندهشت لأنها قد وجدت هذا "رائعًا"، ولكن لبعض الأسباب التي تراها هي كان الأمر مهمًا بالنسبة لها. قاومت قول: "أوه، أنا لا أرى أي شيء رائع في هذا الأمر!"

بعض المجاملات قد تحمل الكثير من المبالغة التي قد تدهشك ("لقد كان رائعًا أن تأتي، لقد أحييت الحفل!"). على الرغم من أنك لست مضطرًا إلى أن توافق بنفس القدر من المبالغة، تقبل مثل تلك المجاملات ببساطة ولباقة. ورغم أنها قد تكون جزءًا من الطقوس الاجتماعية،إلا أنها ليست بالضرورة غير صادقة؛ مجرد عناق لفظي!

إذا كنت *تحتاج* إلى المديح المتواصل لكي تستمر، فربما يكون تقديرك لذاتك منخفضًا إلى حد خطير. والصورة المثالية هي أن تتعامل ببساطة مع كل من المدح واللوم. في الحياة العملية، يحتاج أغلب الناس إلى قدر متوسط من التشجيع. الزائد عن الحد قد يرتد على صاحبه. أخبر

طفلًا أنه "رائع" وعلى الفور سيشد شعر شقيقته الصغرى أو يرتكب بعض الأخطاء الأخرى التي تمنعك من التفكير بتلك الطريقة غير الواقعية (وهذا جزاء عادل لوضعك حمل غير عادل من التوقعات على كاهله!).

فن إبداء المجاملة

أستطيع أن أعيش على مجاملة جيدة حقًا لشهورا

- مارك توين

إبداء المجاملات - مثل جميع الفنون الرقيقة - قد شهد تراجعًا ملحوظًا منذ العصر الذي عاش فيه توين. ربما هذا هو السبب، في هذا العصر القلق، وراء احتياج الناس لقدر أكبر من المجاملة لتحقيق نفس التأثير الدائم. المجاملة الجيدة حقًا تُظهر تقديرًا رقيقًا للشخص الذي أنت معجب به. عندما تستطيع مدح الصفة أو الفعل الذي يقدره الشخص، أيضًا، تكون قد ارتقيت بالقدرة على الإبداع وصورة الذات.

اعترف - قدر - استوعب، ليس صفاتك الجيدة فقط، بل أيضًا الصفات الجيدة للآخرين.

هذه هي الخلفية التي تحقق قدرًا أكبر من النمو والتنمية. في حقبة من الاختيارات المتزايدة، ببساطة نجد الكثير من الأمور تجري حتى أنه يتعسر التعامل معها جيدًا دون مساعدة. يوفر النقاد دليلًا للمستهلك في الغابة التجارية، ولكن أسلوب النقد نفسه يخلق الانقسام والصدع. إذا كانت استجاباتك المعتادة هي التعبير عن الاشمئزاز بقول "أف" والتعبير عن الإعجاب بقول "ياه"، فأنت تفتقد الكثير من ردود الأفعال التي تقع بينهما.

ما الأشياء الخمسة التي تود أن يظنها الناس بك أو يقولوها عنك؟

ما أكثر خمس مجاملات تبغضها؟

فكر في دوافع اختيارك لكل واحدة.

كان من المعتاد أن يقال: إن المرأة الجميلة تريد أن يعجب الناس بعقلها، والذكية تريد أن يعجب الناس بجمالها (كان هذا قبل أن ندرك أن الجمال والذكاء لا يستبعد أحدهما الآخر!)

في بعض الأحيان، قد تختفي الشوكة في باقة الورود. بول تابوري، وهو مؤلف وكاتب ساخر مجري إنجليزي، كان مصلحًا اجتماعيًا عظيمًا، ودائمًا كان بهدوء يساعد التيار الدائم من الكتاب والفنانين المنفيين الذين فروا إلى لندن ونيويورك للهروب من الطغاة؛ لذا انتشرت مقولة: "لا تذهب لزيارة بول، سيجد لك وظيفة!"

لا تجامل أحدًا على ما هو واضح. أمر يقترب إلى الإهانة أن تقول لبافاروتي: "يا له من صوت رائع!" أو تقول: "أنت موهوب جدًا!". لأي فنان معروف. كلما كان موضع إعجابك تفصيليًا ومحددًا، كان مناسبًا وتم تقديره.

"أحب الطريقة التي صفت بها ذلك المقطع الأخير في موتسارت!"

"لقد أعدت تعريف هذه القطعة بالنسبة لي!"

"تعاملك مع السخرية بارع، وخصوصًا في قصة (الكلب-العصفور)!"

"لم أتأثر بمثل هذا الشكل من قبل عند مشاهدة أداء __________".

"لقد تعاملت مع ذلك الموقف بقدر كبير من البراعة".

"أحببت الرؤية المستبصرة التي عبرت عنها في ذلك البحث".

التقدير المستنير أمر نادر الوجود، ويعتبر من الكنوز. ذات مرة اتصلت بإحدى الباحثات، والتي في الحقيقة صححت مقالًا مكتوبًا عن عملي في إحدى المجلات الكبرى؛ لكي أشكرها على دقة التقرير. قالت: "لا أستطيع أن أصف لك مدى تقديري! لا يلحظ أحد أبدًا ما أفعل؛ لأن اسمي لا يذكر في المقال. هذه هي المرة الأولى التي يتصل فيها أحد لكي يشكرني".

عندما تمتدح طفلًا، كن عادلًا وواضحًا: "أحب الطريقة التي ينحني بها هذا الخط عبر الصفحة؛ لقد استخدمت ألوانًا جميلة". "أحببت طريقتك في لعب الضربة الخلفية، أنت تؤرجح يديك بشكل جيد مع المضرب".

هل صوتك دافئ؟

المجاملة الجيدة تمنح الرؤية والدفء؛ ولذا فهي موهبة حقيقية. في ورش الإعلام الكاريزمي التي نعقدها، أطلب من كل شخص أن يستمع إلى المجاملات من جميع الأشخاص الآخرين الموجودين في المجموعة. كل شخص يُطلب منه أن يقدم شيئًا مناسبًا وإيجابيًا. على الرغم من أن كل شخص يجب عليه أن يأتي بشيء مختلف عن التعليقات التي سبقته، أمر مميز أن يجد كل منهم شيئًا ما، مع قلة الإرشادات. "لا تضيعوا الوقت على الأمور التافهة، مثل الملابس"، هكذا أحذرهم عندما يقول أحدهم شيئًا من قبيل: "تعجبني ربطة عنقك!" التزم بالتقدير الذي له معنى، حتى لو كان ضئيلًا أو غير واضح فيه". ولأنهم مجبرون على أن يكونوا مختلفين، فقد أتوا برسائل أكثر دقة وقيمة، والتي لم يكونوا ليسعوا وراءها لو أن الأمر غير ذلك: "أنا حقًا أقدر الدفء الذي شاركت به الفريق؛ فتعليقاتك دائمًا تتسم بالبصيرة" أو "لقد تعلمت الكثير من الإنصات لك" أو "أنا أستمتع بالابتسامة الخفيفة التي تخبرنا بها عن الجديد". لولا ذلك، غالبًا قد لا يتم التعبير عن الدفء والملحوظات المفيدة أبدًا.

> **إن إعادة تعريف ما تقدره أنت يزيد من بهجتك، ويحفز بعض الخصائص التي تعجبك.**

كل منا يتعلم من التقييم، ثم يتطور ما نتغذى به، سواء بالسلب أو الإيجاب. وسّع نطاق مفرداتك اللغوية؛ وتعلم كلمة جديدة يومًا بعد الآخر. وكلما زاد تقديرك للغة، أصبحت أكثر فصاحة وبيانًا. تلك سمات هامة للجاذبية الشخصية.

في العموم، تشجعنا ثقافتنا على التعبير عن السلبيات بحرية أكبر من التعبير عن الإيجابيات. "أتمنى لو أنني أخبرته أني أحببته!" كما قالت روزاليند إل. معبرة عن حزنها على والدها الذي تُوفِّي فجأة. "لم أفعل على الإطلاق. والآن لن أستطيع أبدًا". الكثير من الناس يصعب عليهم التعبير عن مشاعرهم الحقيقية من الحب والتقدير لمن يحبونهم كثيرًا.

إذا كنت تريد تقويم أداء طالب أو موظف أو صديق أو زميل وأن تطور من هذا الأداء؛ فلتبدِ تقييمًا إيجابيًا أولًا، وقبل النقد. ولا تضف كلمة "لكن!" كأن تقول: "لقد قمت بعمل رائع- ولكن كان من الممكن أن تكون أكثر دقة". من الأفضل أن تقول "نقاطك كانت ممتازة- عند إعادة الكتابة سيكون جيدًا أن تضيف المزيد من التفاصيل إلى النقاط ٦ و ٩ و ١٢".

أحد أكثر الشكاوى تكرارًا في مجال الأعمال والمجال الأكاديمي هي: "لا أعلم ماذا يريد رئيسي! إنه لا يخبرني أبدًا متى أكون جيدًا!".

التعبير عن المشاعر الإيجابية مرتبط بإبداء المجاملات الصادقة والبناءة. ويؤدي هذا إلى الشعور بالرضا العميق ويرتقي بعلاقاتك وجودة حياتك. رأيت فيما سبق أهمية إبداء ملحوظات إيجابية لنفسك. إبداؤها للآخرين والقدرة على قَبولها دون أحقاد *منهم* وجهان لعملة واحدة!

التدفق الزائد للمعلومات والدفء يمنح الأساس والحافز لتحسين التواصل. أشياء جديدة وغير متوقعة تبدأ في الحدوث. ترفع من مستوى الطاقة، ويرتفع حاصل جاذبيتك الشخصية عندما تمارس قدرتك على التعبير عن الإدراك الحسي الإيجابي والمثير للاهتمام عن الأشخاص الآخرين وتتقبل المثل منهم. إنها موهبة!

٣. أحاسيس صوتك

توجد الموسيقى حيثما يوجد التناغم، أو النظام، أو التناسب:
وهذا هو المدى الذي نستطيع أن نأخذ إليه الموسيقى الكونية.
– توماس براون

الصوت، الذي يخلق العوالم، قد يجذب الناس إليك، ويزيد من جاذبيتك الشخصية. قد يكون أثره قويًا ومفاجئًا، كما يحدث عندما تصدر ذبذبات لها طول موجي محدد، و تجتذب الآخرين دون مقاومة.

وربما تتساءل "نعم، ولكن ألا يولد الإنسان بصوت معين، أيًا كان؟"والإجابة هي: نعم ولا. معظم الناس لا يستخدمون حقًا الطاقة القصوى والتدرجات الكاملة للصوت الذي يتكلمون به. ومن الغريب أن هذا ينطبق على مطربي الأوبرا، والذين غالبًا تكون أصواتهم الغنائية أكثر ثراء وإثارة للاهتمام من أصواتهم العادية حتى أنه يصعب أن تظن أنه نفس الشخص.

في الدورة التدريبية التي عقدتها لشباب المغنيين في مدرسة مانهاتن للموسيقى بنيويورك (والتي أطلقت عليها عنوانًا غريبًا هو "كيف تمثل رغم الغناء")، اندهشت لمعرفة أن المعتاد في شباب المغنيين هو استخدام صوت ضعيف، بل وممل، عند الحديث، بغض النظر عن مدى ثراء أصواتهم الغنائية وروعتها. كان هذا ينطبق على الأخص على النساء، ربما لأن تربيتهن

في الصغر كإناث كانت أقوى من تدريبهن كمغنيات. كان الأمر كما لو أنهن يختبئن من مواهبهن الكاملة.

أخبرني كثير من الناس أنه عندما كانوا أطفالًا، كان يتم تحذيرهم من الحديث بصوت مرتفع، وألا يرفعوا أصواتهم، وإذا كُنّ فتيات يجب أن يكونوا "مثل سليلات الأسر الراقية". مثل الشاعر الجريء في الكتابة، ولكنه يخشى التعبير عن مشاعره علنًا. كثير من المغنيات لديهن إحساس غريزي بأنه من المقبول أن تكون قوية في الغناء، ولكنه من غير الملائم أن يستخدمن صوتهن بكامل طاقته في الحياة اليومية.

ليست المرأة فقط هي المبرمجة على أن تكون هادئة ومتواضعة؛ فالأطفال يتم تحذيرهم من "محاولة لفت النظر". بمجرد أن تبدأ في الرقابة على التعبير عن مشاعرك، يذهب صوتك أيضًا إلى تحت الأرض. وتخمد عفوية الأطفال الطبيعية، أحيانًا إلى الأبد. وتصبح أصواتهم حذرة، وباهتة، بها أقل قدر من التنوع أو التلوين.

ما يبدو "طبيعيًا" بالنسبة لك هو فقط ما اعتدت على سماعه. هذا هو السبب في صدمة الكثير من الناس عند سماع أصواتهم المسجلة للمرة الأولى. "ولكن لا يمكن أن أمتلك مثل تلك اللكنة الفظيعة!"

باستثناء من تلقى تدريبًا صوتيًا، من الممكن أن تعكس طريقة حديثك -وبدقة- نمط الحديث بالمكان الذي نشأت فيه والأشخاص الذين تربيت معهم، أي: عائلتك ونظرائك. ليس فقط الأسلوب الذي تنطق به الكلمات، ولكن الأسلوب الأكثر تفصيلًا والذي يتضمن انعطاف الحديث، وتلون الصوت، وسرعة الحديث، والتأكيد. أغلب الأمريكيين قد تعرضوا للهجة "منتصف الأطلنطي" القياسية في الإذاعة والتليفزيون إلا أن لهجتهم لا تزال تعكس موطن طفولتهم وخلفياتهم التعليمية ولهجة الأشخاص الذين أمضوا معهم أغلب وقتهم.

غالبًا يطلب مني الناس أن أساعدهم في التخلص من لكنة إقليمية أو أجنبية. إلا أن أغلب الأجانب لا يدركون أن الأمريكيين بوجه عام تسحرهم اللكنة الأجنبية ما دامت واضحة لهم بما يكفي ليفهموها.

ضمن اللكنات الأجنبية هناك ترتيب محدد لا شعوريًا للتفضيل. اللكنات البريطانية والفرنسية والسويدية عادةً يتم اعتبارها أكثر جاذبية من الإسبانية أو الإيطالية أو الألمانية. كما كتب جورج أورويل في *"مزرعة الحيوان"* Animal Farm كلنا متساوون، إلا أن البعض أكثر تساويًا من الآخرين. اعتاد أبناء الجنوب على الشعور بأن أهل الشمال يعتبرونهم ليسوا على قدر كافٍ من الجاذبية إن استخدموا معدل الكلام المعتاد لديهم. الشخص الذي يتحدث بلهجة بروكلين أو نيوجيرسي قد يبدو أنه ريفي، أو "أحمق"، أو سوقي. اللكنة المكسيكية في كاليفورنيا، أو لكنة بويرتو ريكو في نيويورك، أو اللكنة الإفريقية -لسوء الحظ في أي مكان- قد تسبب التحيز. في بعض الأحيان تتغير الموضة. منذ أن أصبح كارتر وكلينتون رئيسين، أصبحت لكنة الجنوب أكثر قَبولًا عن ذي قبل. حتى أنك قد تستمع إلى معلق أو مذيع بالنشرة له لكنة جنوبية طفيفة، وهو ما يضيف تنوعًا لطيفًا إلى مجتمعنا الذي تكبر درجة التجانس به. سيلحق بنا العار إذا محونا جميع الاختلافات الإقليمية.

ممثلو الإعلانات يعرفون أن الرعاة يحبون اللهجة السائدة في منطقة وسط غرب أمريكا. شعورهم بأن معظم الزبائن موجودون في منطقة القلب، وأن الإعلانات يجب أن تتملقهم بأن

تكون لهجتها مثلهم. هناك عدد قليل من شخصيات الإعلانات من مناطق أخرى بالبلاد، ولكن بوجه عام تظل لهجة وسط الغرب الأكثر رغبة في الإعلانات، وخصوصًا عند تعديد محاسن الصابون والمنظفات المنزلية.

عندما التحقت بكلية بنينجتون، تعرضت للمرة الأولى للهجة الطبقة العليا من أبناء الساحل الشرقي، والتي تشبه اللهجة البريطانية ولكن تنطق من الأنف. جميع زملائي من أصحاب طريقة الكلام الأنفية الرائعة تلك (في نظري) ذهبوا إلى ثلة من المدارس الخاصة الحصرية، وكانوا ينادون بعضهم البعض قائلين "ستوكي" أو "سميثي" بدلًا من "ستوك" أو "سميث". على الرغم من أن الجميع كانوا يرتدون الجينز، كان التفريق بناء على اللهجة شبه تلقائي، بل وحتمي.

في إنجلترا، لا يزال هناك تفريق بين الطبقات استنادًا إلى طريقة الحديث. أبناء الطبقة العاملة من الذين يذهبون إلى "المدارس العامة" بواسطة المنح الدراسية يدركون أن طريقة الحديث هي أحد وسائل التفرقة بين "المقبولين" و"المرفوضين". إلى حد ما قلّ هذا الأمر منذ حقبة مونتي بايثون وفريق البيتلز. الإغداق الثري من الموهبة التي تدفقت ممن لا ينتمون إلى الطبقة العليا في المجتمع البريطاني جعل لهجات ليفربول وبرمنجهام ومانشستر مألوفة للجميع، وتلقى الاحترام. حتى لهجة سكان لندن الأصليين أصبحت أكثر قبولًا. ولكن لا يزال من غير المحتمل الترحيب بأبناء ليفربول، حتى في وقتنا هذا، في مجلس الإدارة الخاص بإحدى المؤسسات الكبرى، إلا إذا امتلكوا تلك المؤسسة.

في هذا البلد بعض الدوائر تعتبر لهجة منتصف الأطلنطي الواضحة "متكلفة". على الرغم من ذلك، عدد من طلابي، والمصممين على شق طريقهم في العالم عن طريق "تحسين لهجتهم"، نجحوا في تحويل نمط حديثهم ومسرورون جدًا بالدخول الذي حققه ذلك لهم إلى الدوائر التي كانت من قبل مغلقة أمامهم.

تغيير اللهجة يتطلب درجة عالية من التحفيز، والكثير من الإصرار، وأذنًا جيدة. ويكون الأمر أصعب إذا كنت محاطًا بأشخاص يتحدثون بالطريقة التي لا تريدها. إذا كانوا يظنون أن رغبتك في التغيير نقد لهم، فإنهم يثبطونك، سواء بطريقة غير ظاهرة أو ظاهرة. ولكن لا تزال بعض الأرواح الجسورة تستطيع النجاح في تحقيق الهدف.

ديان إل.، وهي مضيفة جوية رائعة وشابة، كانت معتادة على ركوب الدراجة البخارية مع خطيبها أثناء الإجازات. في أحد الأيام، كانت ترتدي الملابس المعتادة التي ترتديها عند ركوب الدراجة البخارية، وقررت أنه من الممتع أن تتناول العشاء في منطقة الضواحي في أحد المطاعم الراقية، والذي مروا للتو عليه.

قالت بابتهاج: "دخلنا، وكان بوسعي أن أراهم يهمون بالقول: (نحن آسفون، لا نستطيع خدمتك). ولكنني تصرفت كما لو أنني أنتمي للمكان. باستخدام صوتي ولهجتي الجديدين أخبرتهم أننا نود أن نتناول العشاء. أجلسونا وتعاملوا باحترام شديد لبقية الأمسية. كان الأمر رائعًا! أعتقد أنهم ظنوا أنني لو لم أكن شخصية هامة لما امتلكت الجرأة لأن آتي بهذه الملابس!"

دوّن مثالاً آخر على أن:

الناس سيمرون من باب توقعاتك.

طبقًا لردود الأفعال لاستفتاء الجاذبية الشخصية، ٩٠ ٪ شعروا أن الصوت عنصر هام للكاريزما؛ وأضاف ٨٩ بالمئة أن الفصاحة ربما كانت مكونًا أساسيًا، أيضًا غالبية الناس في الولايات المتحدة سواء كانوا على وعي بهذا أم لا، يعتبرون اللهجة الإنجليزية أكثر أناقة وفصاحة. معلمة الدراما الشهيرة والممثلة ستيلا أدلر كانت تتسوق في متجر راق في فيفث أفينيو عندما سألها أحدهم "عذرًا، هل أنت إنجليزية؟" وقد أجابت السيدة بازدراء قائلة "لا، يا عزيزي، ولكني أتكلف!"

في مكاتب كبار الموظفين التنفيذيين في نيويورك وكاليفورنيا، من المؤشرات على المكانة أن تكون لديك سكرتيرة إنجليزية. أحد الاستشاريين البريطانيين في صناعة الورق أخبرني أنه يدرك المميزات التي يكتسبها من لهجته عند التفاوض مع زملائه الأمريكيين.

ولأن الرسائل الخفية التي بين ثنايا اللهجة هي جزء لا يتجزأ من صورتك الكلية، فهي إما تضيف إلى جاذبيتك الشخصية أو تنتقص منها. يعتمد الكثير على كيفية رؤية الأشخاص في محيط البيئة التي تتواجد بها للهجتك. هذا لا يعني أنك يجب أن تتصنع اللهجة الإنجليزية! بل يعني أن الحديث بوضوح وصوت موسيقي ومثير للاهتمام ومتلون التعبيرات هو مصدر هائل للشعور بالقوة. وهو أيضًا يمنح شعورًا جيدًا!

صديقي الاستشاري الإنجليزي يزعم أنه، في مجمل الأمر، تميل أصوات رجال الأعمال الأمريكيين إلى أن تكون مسطحة بشكل يفوق المعتاد وغير مثيرة للاهتمام. بعض الأشخاص، حتى وإن كانوا يتحدثون عن أمر يحبونه، يبدون كأنما يصدرون الأوامر ("أحضر لي علبة كذا").

بالإضافة إلى طاعة الرسائل بعدم السعي إلى لفت الأنظار، الكثير من المشتغلين بالأعمال يحاولون بشدة أن يظهروا بمظهر "الاحتراف". المجتمعات الاحترافية –مثل المهندسين والمحامين ومخططي العمران والأطباء والمهندسين المعماريين، وجميعها مهن تعتمد على الجزء الأيسر من المخ– تمتلئ بالأشخاص الذين يتحدثون دون تغير في الصوت. أصواتهم غير مثيرة للاهتمام حتى أن المستمعين لهم قد يغلبهم النعاس. بطول الأرض وعرضها، تعاني المؤسسات الخيرية والتعليمية من المتحدثين الذين يخشون الحديث، ولم يتعلموا أبدًا القيام به على نحوٍ جيد.

طبقًا لدراسة على أكثر من ثلاثة آلاف شخص عبر أنحاء الولايات المتحدة، ٤١ ٪ شعروا بخوف أكبر من الحديث على الملأ أكثر من أي شيء آخر. في دراسة بريطانية أجرتها جريدة صنداي تايمز في بريطانيا، النساء اللاتي تم استطلاع رأيهن شعرن بالخوف أكثر من الرجال. الخوف من الموت كان ترتيبه السابع على قائمتهن، وكان يسبقه الخوف من الطيران والوحدة– وأتى بعده الخوف من المرتفعات والحشرات والمشكلات المالية والمياه العميقة والمرض.

هل تخشى الحديث على الملأ؟ إذا أجبت بنعم، فتحقق من الأسباب:

١. قد أجعل من نفسي أضحوكة.
٢. سأنسى ما أريد أن أقوله.
٣. لن يستمع إليّ الناس.
٤. سيتهدج صوتي.
٥. سيدرك الناس أنني لست عبقريًا كما يظنونني.

٦. لن أتمكن من التعبير عن نفسي بوضوح (يتعلق بالسبب رقم ١).
٧. أسباب أخرى.

قوة الإقناع الفوري

جميعنا نحسن الحديث عندما نكون متحمسين؛ لذا اذكر الآن عشرة أشياء تحب أن تقولها. إذا لم تكن متأكدًا، أغمض عينيك، وتنفس بعمق، وتذكر آخر مرة استمتعت بما فعلت فيها. ماذا قلت؟ قد تذكر عبارات مثل:

١. لقد أمضيت وقتًا رائعًا.
٢. أنا أحبك.
٣. هذا رائع.
٤. أنت مخطئ!
٥. لقد أنهيت المهمة.
٦. هذا جيد.
٧. أعتقد أنني التالي.
٨. هلا ذهبت إلى الجحيم!
٩. أجيد هذا الأمر.
١٠. أيها الغبي!
١١. أستطيع فعل ذلك.
١٢. لقد بعته!
١٣. أحب هذا المطعم.

املأ قائمتك الشخصية.

قل الجمل بصوت عالٍ وبحماس (الأمثلة، بالمناسبة، كلها جمل حقيقية قالها العديد من الطلاب أثناء ورش العمل).

والآن اذكر عشرة أشياء تكره أن تقولها! على سبيل المثال، هل أي مما يأتي في قائمتك؟

١. لن أفعل ذلك.
٢. أنا أحبك.
٣. توقف عن استفزازي
٤. أنت مخطئ.
٥. أنا مخطئ.
٦. آسف (من المدهش أن الكثير من الناس لا يستطيعون الاعتذار).
٧. أجيد هذا الأمر.
٨. أيها الغبي!

٩. هلا ساعدتني من فضلك؟
١٠. لا أريد أن أراك مجددًا.
١١. سأضطر إلى أن أحدثك بصراحة.
١٢. أنت لا تفهم ما أحاول أن أقوله.
١٣. أنا لا أفهم.
١٤. لقد أمضيت وقتًا رائعًا.

لابد وأنك قد لاحظت أن العديد من الجمل بالأمثلة موجود في القائمتين! بعض الناس يحبون قول ما يستصعبه الآخرون. هذه القائمة شخصية جدًا ومهمة للغاية بالنسبة لك. قد تشعر بالدهشة إزاء بعض الجمل التي وضعتها بها!

الجملة التي تمنح الأولوية للبهجة

والآن حدد جملة من القائمة الأولى تستطيع قولها بأكبر قدر من البهجة والحماس. كررها مرات ومرات بإحساس متصاعد. لاحظ النقطة التي تبدأ عندها في الشعور بالسخف، أو يتم فرض هذا الشعور عليك. ثم ارجع إلى النقطة التي سبقتها مباشرةً، واستعد القدرة الكاملة على التعبير بذلك الأسلوب.

إذا وجدت أنك تفقد الإحساس الأصلي والصوت الذي يعبر عن البهجة توقف. أغمض عينيك، وأعد تخيل نفسك في الموقف والزمان والمكان الذي قلت فيه العبارة لأول مرة. اندفع إلى أعماقه. هل تجد قول الأشياء الإيجابية أصعب من قول الأشياء السلبية؟ ثم تدرب على قول عظيم ورائع! هل تستصعب قول الأشياء السلبية. أنت تحتاج إلى التحلي بالشجاعة عن طريق التدريب على الجاذبية الشخصية. من بين جميع الجمل التي تبعث على البهجة، ما هي الجملة التي تحب قولها؟

والآن وقد حددت الجملة التي تمنح الأولوية للبهجة، كررها ولاحظ الانطباع الذي تتركه والشعور الذي تشعر به عندما تقولها. اعمل على تصعيد البهجة؛ ولاحظ كيف يمكن أن يزيد دون خسارة الشعور الأصلي. ما الذي يفعله وجهك؟ عيناك؟ صوتك؟ تشبث بصورة تجربتك الإيجابية عندما قلت الجملة للمرة الأولى. انظر إلى نفسك حينها. كن قادرًا على استعادة نبرة صوتك، وبريق عينيك، والحماس الذي شعرت به.

ربما تقول: "ولكنني سأشعر كأنني أمثل" .

والإجابة أنه ليس تمثيلًا، إنه إعادة أداء أو إعادة تمثيل.

تدرب لعدة أيام. أيضًا امضِ وقتًا في تحديد جمل جديدة تبعث على البهجة خلال يومك. اكتبها، واستمتع بها، وكبرها. ما يصبح *واعيًا* يكون إذن *أداة قابلة للاستخدام* لقدر أكبر من التعبير.

أنت تريد من حاصل جاذبيتك الشخصية عندما تزيد من قدر البهجة التي تشعر بها وتعبر عنها.

جرب طرقًا مختلفة للتعبير عن البهجة. نوع من نغمة الصوت والدرجة وتلوين الصوت وسرعة الكلام. جرب هذه الأشياء في شريط تسجيل. شاهد الآخرين وهم يعبرون عن بهجتهم: ابنك، وأصدقاءك، والغرباء، والناس في التليفزيون. لاحظ إن كنت تستطيع الشعور بطريقتك في وجوههم. كيف سيكون الشعور إذا استخدمت وجهك بهذه الطريقة؟ ستبدأ في استكشاف تعبيرات جديدة لم تستخدمها من قبل.

امزج وطابق

والآن خذ إحدى الجمل التي "لا تحبها" وقلها بنفس النغمة بالضبط وبنفس التعبير الذي استخدمته في الجملة التي تمنح الأولوية للبهجة.

افرض أنك تحب قول: "هذا جيدا" خذ إحدى الجمل التي تكره قولها، مثل "أنا آسف". في العادة، من المحتمل أنك تتمتم بها وأنت تشعر بالأسف أو الدفاعية، أو تكون غير مرتاح بالمرة. والآن قل: "هذا جيدا". ولاحظ كيف سيبدو صوتك وتلونه. على الفور، اتبع ذلك بقول: "أنا آسف"، *هذه المرة باستخدام نفس الابتهاج والطاقة التي شعرت بهما عندما قلت:* "هذا جيدا"

من الأسهل كثيرًا أن تسمع عبارة "أنا آسف" عندما تبدو مبتهجة وتعطي الشعور بالصداقة، ولا تنم عن الشعور بالحزن والضغينة. هذا الأسلوب سينتزع السم من الكثير من الجمل التي "تكره قولها" وسيمحوها من القائمة "التي يكره الناس سماعها"! ليست كل جملة من التي تمنح الأولوية للبهجة ستنجح، ولكنك ستقدر على العثور على جملة واحدة ناجحة على الأقل. ثم يمكنك اختيار الصوت المناسب الذي تريده، وتشكل مجموعة من أشكال التلون الإيجابي في الصوت. هذا يفتح لك فجأة الباب أمام إمكانيات جديدة جدًا وخيارات فعالة.

على سبيل المثال: إذا كانت عبارة "أحب هذا المطعم" إحدى الجمل التي تمنح الأولوية للبهجة المفضلة لديك، وجملة "أنا لا أفهم" إحدى الجمل التي "تكرهها" سيبدو أنك شخص متفتح إذا طبقت الطريقة التي تقول بها الجملة الأولى على الجملة الثانية. إذا كانت عبارة "لقد أنهيت المهمة" إحدى الجمل التي تمنح الأولوية للبهجة المفضلة لديك، فقد يسير الأمر على خير ما يرام إذا استخدمت جملة "لا أريد أن أراك مجددًا" أو "لن أفعل ذلك!"

بدلًا من أن يبدو على صوتك الانهزام أو الاعتذار أو الرفض سيتم فهمك على أنك لا تشعر بالتهديد، وتستطيع الاعتراف بالخطأ بأسلوب مرح. إذا كنت تعبر عن الندم، بدلًا من أن يبدو عليك السخط أو التأنيب أو الدفاعية، سيبدو عليك النضج وعمق التفكير. هذا أفضل بكثير من أجل تقديرك لذاتك، ويحفظ ماء وجه المستمع.

من ناحية أخرى إذا كانت عبارة "أيها الغبي!" إحدى الجمل التي تمنح الأولوية للبهجة المفضلة لديك، قد لا يكون جيدًا أن تستخدم النبرة التي تقولها بها في قول "سامحني". (إلا إذا كنت تريد أن تبدو غاضبًا إلى حد ما). وفي المقابل، فإنك تستطيع استخدام هذه الجملة بدلاً من الجملة المبهجة "لقد أمضيت وقتًا رائعًا". وإذا كانت الجملة التي تمنح الأولوية للبهجة هي "أعتقد *أنني* التالي" يمكن تطبيق طريقة قولها على عبارة "هذا رائع" (إذا كانت لها مغزى سلبي بالنسبة لك) أو على عبارة "هلا ساعدتني من فضلك؟" (بأسلوب مبهج، وليس مهينًا)، أو على عبارات "أنا مخطئ" أو "آسف". ولكن من المحتمل أنها لن تكون بنفس التأثير عند تطبيقها على عبارة "أنت لا تفهم ما أحاول أن أقوله". جرب هذه الطريقة: من المحتمل أن تحبها.

والآن وقد أصبح لديك المبدأ، بإمكانك أن تبدأ بالفعل في أن تتمتع بالتأثير الكبير عندما تقول الأشياء التي يصعب عليك قولها بشدة، الأشياء التي قد تتسبب في الكثير من سوء الفهم والمعاناة غير الضرورية. أحد العملاء لدي، وهو مدير قسم في شركة كبرى، استدعى أحد الأشخاص الذين يحبهم؛ كي يخبره أنباء غير سارة أن الشركة لن تشتري منه في العام التالي. مدير القسم، واسمه جيف، شعر بإحساس سيئ حيال هذا الأمر، وخصوصًا أنه قد حاول تفادي القرار السلبي. الرجلان كانا مقربين لدرجة أن جيم، المورد، قال: "هل خيبت ظنك بشكل شخصي؟ صوتك يبدو باردًا جدًا، كأنك غاضب من شيء ما". شعر جيف بالصدمة. "أوه، يا إلهي، لا، جيم! فقط كرهت أن أخبرك هذا!". في إحدى ورش عمل الإعلام الكاريزمي، الشخص الذي لعب دور جيف، أخبر جيم الأنباء السيئة بصوت دافئ حتى لا يضاعف من شعوره بالأسى؛ لأن صوته غير ودود.

أوبرا منزلية

تغنى بجملة جيف باستخدام عشرة أساليب مختلفة. ربما تقول معترضًا: "ولكنني لا أستطيع الغناء!". لا تهتم. هذا ليس له أدنى أهمية. إلى جانب هذا، أنا لا أصدقه! *كل الناس* لديهم القدرة على الغناء. لا تأبه لذلك العدد اللامتناهي من المعلمين والأقارب الذين أخبروك أنك "مستمع" أو "فقط قف هناك وحرك فمك، ولكن لا تغن!" أو "لا صوت لديك!" ساموبل تايلور كوليردج، وهو أحد "المحبطين" الأوائل من الغناء السيئ، كتب ساخرًا:

البجع يغني قبل موته-
لم يكن الأمر سيئًا
هل مات بعض الناس
دون أن يغنوا!

من قصيدة Epigram on a Volunteer Singer

لا تأبه! إذا كنت تستطيع احتمال أصوات الآخرين، فأنت تستطيع أن تغني. الباقي هو تدريب أذنك.

كلنا لدينا حاجة متأصلة إلى أن نغني. إنها جزء من القدرة البشرية على التعبير عن المشاعر. عندما تقول لطفل "أنت لا تستطيع أن تغني!" يحدث انتهاك حقيقي للروح، وهو جرح خفي وملتهب. كل منا يشعر بشوق عارم إلى قول صرخات مغناة من المشاعر، أو الألم، أو الفرحة، في صورة موسيقية. هناك أسباب نفسية وجسدية لذلك. بما أن الصوت المستمر يتطلب قدرًا من التنفس أكبر من الكلام العادي، فهو يمنح الارتياح العاطفي، والخلاص من تراكم الضغط النفسجسماني والرضا الجمالي. اقترح مانفريد كلاينز في كتابه الجدير بالاهتمام Sentic Cycle، أن في العقل نموذجًا لكل التعبيرات العاطفية-الموسيقية. هذا هو السبب وراء ما يحدث عندما نستمع إلى فنان عظيم يعبر عن عاطفة ما بدقة وبكامل طاقته، إذ ندرك هذا ونتعرف عليه، ونتأثر ونتطهر به.

نحن أيضًا نميل إلى الشعور بالحب نحو الفنان. عندما تعبّر الفتيات المراهقات عن إعجابهن بيوناردو ديكابريو، أو عندما يعشق محبو الأوبرا لوتشيانو بافاروتي بجنون، فإنهم يعبرون عن شوق عميق ودفين للطبيعة الإنسانية.



اتضح أن التعبير حاجة إنسانية عميقة مثل الأكل والنوم، وفي بعض الأحيان أكثر أهمية. لا يلزمك أن تكون رائعًا لكي تغني أو ترقص. مجرد التعبير عن المشاعر -وخصوصًا في شكل محدد- لا يريح الألم العاطفي فقط، بل أيضًا يعزز من مشاعر تقدير الذات المتأصلة. هناك رضا عميق في تشكيل شيء جميل أو معبر من العاطفة الخام. نحن نشعر أنه كانت هناك قيمة للمعاناة، وأن السعادة الناتجة عن التواصل والاتصال مع أعمق ما لدى الآخرين من مشاعر أمر رائع للغاية. المشاعر "التي يتم تذكرها بسعادة" من خلال الفن تصبح طريقة لإدارة العالم، والتواصل مع معنى الوجود.

أول أمة غربية تطبق الوعي بأهمية الموسيقى على مستوى الأمة كانت المجر ما بعد الحرب العالمية الثانية. الحكومة الشيوعية عرضت على زولتان كودالي، وهو أعظم ملحن كان على قيد الحياة هناك، الفرصة لإحداث ثورة في التعليم الموسيقي هناك بأي أسلوب أحبه.

كودالي عرف أن الغناء له قيمة عميقة في الصحة العقلية للأطفال، وتركيزهم، وتقدير الذات لديهم، والقدرة على التواصل الجيد مع الناس. بدأ معهم قبل مرحلة الروضة. الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين ثلاث وست سنوات كانوا يغنون كل يوم، وتعلموا الارتجال في الأغنية، وغنوا معًا. الأطفال الذين تمتعوا بموهبة خاصة تم إرسالهم إلى مدارس خاصة، كما يحدث في كل مكان في العالم، ولكن الإنجاز غير العادي الذي تم في المجر كان مستوى الموهبة الموسيقية، والتعبير، واشتراك جميع الأطفال الذين غيروا الوعي الموسيقي للبلاد، بالمعنى الحرفي للكلمة.

عندما زرت المجر، سألت إذا كنت أستطيع مشاهدة فصل "عادي" من الطلاب ذوي الأربعة عشر عامًا. ولأنني سمعت عن هذا التدريب الرائع انتابني الفضول لسماع ما يستطيع هؤلاء الشباب أن يفعلوه. عندما دلفت إلى قاعة الموسيقى، كنت مندهشة إلى حد ما لعدم وجود بيانو أو أية آلة موسيقية أخرى. بدأ المعلم بأن طلب من أحد الطلاب غناء أربع موازير "على نمط

باخ". كان الطالب طويلًا ونحيلاً، وقف ودون تردد ارتجل أنغامًا رائعة جدًا، وتميل إلى التفاصيل من أربع موازير على نمط باخ. لم يكن فقط تنغيمه ممتازًا، ولكن كان من الواضح أنه مستمتع ولا يواجه أدنى مشكلة في القيام بالمهمة.

ثم أشار المعلم إلى طفلة أخرى، وقال: "ماري، من فضلك غنِّ لحنًا مصاحبًا للموضوع". الذي أثار دهشتي أن ماري، وهي فتاة مكتنزة وطويلة ولها ضفائر، وقفت وغنت لحنًا مصاحبًا عبقريًا، في التو واللحظة، كما طلب منها المعلم. بعد ذلك أتت ارتجالات على طراز موتسارت، ثم بيتهوفن. صُدمت بالبهجة التي غنى بها الطلبة، ومدى التناغم المثالي بينهم بغض النظر عن الطريقة التي تم ترتيب النغمات بها. أشك في أن خريجي جوليارد أو أي كونسرفتوار أمريكي آخر باستطاعتهم تقديم أداء أفضل أو حتى على نفس المستوى. كانت ساعة مذهلة.

بالبدء في سن صغيرة جدًا لا يوجد طفل لا يقدر على الغناء. حتى مع افتراض وجود نسبة عالية من الأطفال الموهوبين موسيقيًا في المجر، لا تسمح الإحصائيات بعدم وجود نسبة من "المستمعين"-كما يقال في التعبير الساخر عنهم- في كل البلاد! من المفروض ببساطة أن الجميع باستطاعتهم أن يتعلموا الغناء، وهذا ما يفعله الجميع.

الكلام موسيقى

قال المخرج الروسي العظيم كونستانتين ستانيسلافسكي: "الكلام موسيقى". ودرب رفقاءه على الغناء حتى يستطيعوا الحديث بخط موسيقي، ولون موسيقي، وشعور موسيقي. الإيقاع، والنغمة، والحركة أضافوا ثراء ورقة تعبيرية. قيم الصمت أصبحت فجأة ذات مغزى أكبر. رالف ريتشاردسون، الممثل الإنجليزي العظيم، ذهب بعيدًا ، وقال: "الوقفات هي أهم ما في الكلام". إنها تساعد على "تحميل الكلمات بمحتوى داخلي طازج". ملحن ياباني معاصر، واسمه تورو تاكيميتسو، كتب أنه أراد أن يحقق بموسيقاه "فصاحة الصمت".

فهم ستانيسلافسكي أن المشاعر العميقة تخرج من خلال خصائص الأصوات نفسها. في كتاب Building a Character، كتب: "هل تدرك أن الشعور الداخلي ينطلق من خلال الصوت الواضح لحرف A (آه)؟ ذلك الصوت مرتبط بخبرات داخلية عميقة محددة، والتي تسعى إلى الخروج، وتطفو بسهولة من تراجع الصدر. ولكن هناك صوت (آه) آخر. إنه باهت ومتوارٍ ولا يطفو بسهولة على السطح، ولكنه يظل في الداخل يقعقع وينذر بالسوء، كما لو كان محبوسًا في كهف أو قبو. هناك أيضًا صوت (آه) (آه) (آه) الذي يتدرج ويدور بسرعة حتى يشق طريقه إلى الشخص الذي يسمعه. صوت (آه) الذي يوحي بالفرح ينطلق من الداخل مثل الصاروخ، فيما يتعارض مع صوت (آه) الذي يعبر عن التأمل والذي مثل شيء مصنوع من الحديد، يغوص في أعماق الشخص".

جرب الأشياء التالية لنفسك:

- (آه) النشيطة- عندما تقابل صديقًا عزيزًا لم تره لسنوات- "آآهههههه! أنا مسرور جدًا لرؤياك!"

- الأنين المحبط لجملة مثل "*آه ه ه*، لا تزعجني! أوف، ما الفائدة؟" (وهي أشبه بقول آه قصيرة يسبقها تنهيدة طويلة).

ما المنظور الذي كان يرى به ستانيسلافسكي حينما قال: "ألا تشعر بجزيئاتك محمولة على هذه الموجات الصادرة من الأحبال الصوتية؟ إنها ليست حروفًا متحركة خاوية؛ إن لها محتوى روحانيًا".

كما يعرف الإيطاليون (والذين منحوا العالم فن *بيل كانتو*)، فمعظم الغناء هو فن استمرارية الحروف المتحركة. الأشخاص الذين لم يعتادوا على الغناء عادةً ما يغيروا فيما بعد من نبرة الأصوات أو شكله ويغلقوها بسرعة.

جعل الصوت المستمر يطفو هو نفسه شكل من أشكال الثقة. من الناحية الصوتية، إنه مثل الجلوس على الأرجوحة- يجعلك على اتصال مع شعور بالبراعة والقوة المحلقة في عنان السماء. إذا تم وضع الصوت في موضعه الصحيح، يحدث أمر مثير للاهتمام، تبدأ النوتة نفسها في الطفو. تبدو وكأنها تخرج من أعلى الرأس، وتصبح أنت محاصرًا ببحر من الصوت. يصبح المغني هو الصوت. هذا شعور مبهج لا يمكن وصفه. ولكن كيف "تضعه في الموضع الصحيح"؟

الأنغام البهلوانية

لكي تصبح على اتصال مع تلك الحلقة المقوسة التي تعتبر أنت جزء صغير منها، افتح فمك مساحة صغيرة تكفي فقط لكي تلفظ صوت (آه) وأنت تبتسم. اجعل فكّيك يسترخيان؛ ولسانك يقبع بهدوء في أسفل فمك. واجع مفصل الفك يتسع بما يكفي ليدعم إصبع واحد الفك العلوي. تنفس وفمك مفتوح في هذه الوضعية لمدة ثوان، ثم قل هه-هه-هه-هه-هه كما لو أنك تضحك بصوت خفيض. ثم ابدأ في الغناء وقل هاااااااه- بأقصى قدر من الهجوم المفاجئ. اجعل حرف الهاء يبتدئ الصوت. بهذه الطريقة تحافظ على انفتاح البلعوم، بدلًا من البدء بانغلاق الحنجرة.

عندما يبدأ الصوت، لا تغير شيئًا في الفم أو البلعوم أو اللسان. استشعر الصوت وهو يملأ فمك، ويخترق سقف الحلق العلوي الصلب واللين، ويخترق رأسك من أعلى؛ ليصل إلى الجو المحيط بك. لاحظ الأماكن الأخرى التي تستشعر فيها الذبذبات؛ قد تجد أنها أكتافك، أو ساقاك، أو تجد صدرك يصدر صوتًا.

حافظ على استمرار الصوت حتى ينتهي منك الهواء. ثم، تاركًا فاك وفكيك بنفس الوضعية، إنه الصوت، اجعله يتلاشى بالتدريج، ويذوب في الصمت. لا تحرك شيئًا بعد، واسمح للهواء الموجود في خلفية الحلق أن يكون بابًا مفتوحًا للتنفس الآتي من المعدة. لا تغلقه أو تبدأ الصوت بتشنج اللهاة الصغيرة.

لا يوجد خطأ جوهري في إغلاق اللهاة. ولكن لإصدار صوت حر ومفتوح لحرف متحرك والدخول إلى تيارات التنفس من الجزء السفلي بالبطن، من القيم أن نعلم كيف نبدأ الصوت دون إغلاق اللهاة (والذي دائمًا يبدأ الصوت في الحلق. ادخر هذا للحظات العاطفية المضطربة- عندما يكون لهذا أعظم الأثر. قد تلقى صعوبة في بادئ الأمر في إصدار صوت لحرف متحرك دون إغلاق اللهاة، ولكن ستجد المكافأة في حرية الأحبال الصوتية. فيما يلي بعض الجمل التي يمكنك التدريب عليها. استمتع بها!

الجمل التي لا تعتمد على توقف اللهاة

1. Esther idled away hours at antiques auctions.
2. Aunt Alice always inquired after all our affairs.
3. Almost everyone enjoys an evening of elegance.
4. Oscar outshines all other outstanding oboists (athletes, engineers, egotists).
5. Edward evidences every attribute of evasiveness.
6. Asters are arranged all over in extravagant abundance.
7. Archaeologists anticipate an enormous array of eye-opening artifacts.
8. Isabella always assured employers of unfailing ingenuity.
9. Each and every assignment energized eager actors.
10. I'd appreciate an uncluttered, uncomplicated existence once in a while.

ملحوظة- إذا واجهتك صعوبة في أداء أي من الجمل السابقة، جرب فعل الآتي:

١. ضع حرف الهاء قبل كل حرف متحرك.

٢. حاول أن تقول الجمل دون أية حروف ساكنة على الإطلاق. سيساعدك أن تضع الإبهام على الجزء الصلب من سقف الحلق على فعل هذا- فقط ثبت الرأس على الإبهام. اجعل الأصوات متصلة ببعضها البعض.

٣. في بعض الأحيان سيساعدك أن تلجأ إلى تحريك الذراعين.

٤. إذا بدأت كل حرف متحرك بصوت لطيف غير مهموس سيساعدك هذا على التمكن من هذه الخطوة.

٥. نوّع من تنغيم الصوت قدر استطاعتك!

كيف تغني رغم أنك لا تستطيع الغناء

اجعل الجزء الخلفي من اللسان يضغط إلى أسفل عندما تتنفس ثانيةً، وابدأ صوتًا جديدًا بالتنفس، وقل: "*هاااااااه*". ابدأ بنعومة، ثم زد تدريجيًا من الصوت، واملأ فراغات الرأس والمساحات الموجودة حول رأسك بالصوت المستمر لحرف الهاء هههههههههه. احتفظ بالفم واللسان والفك في نفس الوضع المفتوح بينما تغني أنت الصوت.

ابدأ بنوتة مريحة لك، وتقع في منتصف المدى الخاص بك. غنِّ تلك النوتة خمس مرات، واستمر فيها في كل مرة لأقصى وقت تستطيعه. ثم ابدأ نوتة جديدة، هذه المرة بأخفض ما تستطيع من صوت. استشعر الصوت الذي ينتشر كلما استمررت فيه، إلى رقبتك، وأكتافك، وصدرك ثم إلى أعلى حول رأسك. استشعر عودة الطنين في رأسك.

بعدما حاولت فعل ذلك لأربع مرات أو خمس، حافظ عل صورة الصوت التي تتغلغل رأسك وأذنيك، ومقدمة رأسك، بالإضافة إلى الرقبة، والصدر، والأكتاف. ثم، وأنت لا تزال تشعر بالذبذبات في جميع الجزء العلوي من جسدك، انشرها بالتدريج خلال منطقة الوسط والمعدة.

اشعر بضلوعك وجوانب العمود الفقري لديك تفتح، وتئز، وتهتز بالنوتة التي تغنيها. خذ ما يكفي من الوقت لكي تتخيل أن هذه الذبذبات تفتح الطاقة الصوتية لديك وتنشرها. اشعر بضلوعك تفتح وكأنما يباعد الهواء بينها.

إذا كنت غير متأكد من شعورك حقًا بالذبذبات، فقط *تخيل* أنك تفعل. سرعان ما ستكون قادرًا على أن تجعل كل خلية تهتز بكثافة الصوت الشديدة لديك. سيشعر جسدك بكثرة المسام الموجودة به، وسيحس بمدى كثافة حالة اليقظة لديه؛ وسيتناغم مع أصواته الشخصية. ستلحظ أن ذلك الصوت يعطي شعورًا مختلفًا باختلاف المقاطع، قد يعطي شعورًا بالقشعريرة في بعض الأجزاء، والأزيز في أماكن أخرى، ويجعلك تشعر بالدفء في مواطن غيرها. وكل هذا يطفو فوق التنفس.

مهمتك الأساسية هي ألا تتدخل في الاندماج المتدفق للصوت خلال جميع أجهزة جسدك. اتركه يتدفق!

الاحتضان الصوتي

بعد تنفيذ تمرين إصدار صوت هاااه الخفيض عشر مرات، أغمض عينيك، واستشعر جميع جسدك وهو يهتز بالصوت؛ ستشعر بأنك ملفوف في نوع من الاحتضان الصوتي دافئ جدًا ومريح. تأكد أن بداية الصوت ونهايته من أرق ما يكون. والآن استمع إلى الأصوات، وهي مستمرة بعد أن توقفت. اشعر بالمساحة من حول رأسك وجسدك وتحت قدميك تمتلئ تمامًا بالذبذبات، حتى وكأنك تسبح في بحر سميك من الصوت النابض. اجلس لفترة تتراوح من دقيقتين حتى عشر دقائق وعيناك مغلقتان، واستمتع بإحساس الذبذبة والدفء الذي يدلكك. انتبه بشكل خاص إلى ظهرك (وكأنك تلقيت صدمة، وشعرت بفرو ناعم من حولك، أو كأن الآلاف من أطراف الأصابع المضيئة تدللك بلطف). عندما تتوقف، أرح معدتك ونفسك ببطء شديد من خلال الجزء السفلي من البطن وفوك مغلق.

المساج بالضغط الصوتي

كل يوم وأثناء الاستحمام، حيث يكون الصوت مضخمًا بروعة، ويكون كل شخص نجمًا، ابدأ بهمهمة بسيطة. ولاحظ ما يشعر به جسدك من الداخل. هل هناك ألم؟ منطقة بها التهاب بسيط؟ أرسل الهمهمة إلى هناك، وهي رسول صوتي يدلكك ويدفئك حيثما تريده بشدة. عندما تجد النغْمة المطلوبة ستتصل بالموضع الذي يؤلمك، وكأنها تدخل فيها. تخيل أن الهمهمة تذيب حواف الألم، وتنشر الدفء خلال جميع جسدك.

بعد ذلك، أعد المحاولة مع صوت (آه) مفتوحًا. ابحث عن النغْمة التي تحقق أعمق اتصال في ظل معدل الذبذبة الخاص بك. عندما "تتصل النغْمة في الداخل"، تستطيع أن تنصت إليها وكأن أحدهم يمنحك تدليكًا صوتيًا ضخمًا، وكل ما عليك فعله هو أن تسمح لنفسك بالاستمتاع به.

والآن جرب مع درجات مختلفة من الصوت، اجعلها تبدو أكثر ارتفاعًا. أعلى قليلًا. التزم بالصوت الجديد *هااه*. اخفض الجزء الخلفي من لسانك دون أن يتوتر الجانبان أو المقدمة. حيلة

جميلة! (إذا لم تستطع فعلها في بداية الأمر، *تخيلها* - وسرعان ما تستيقظ العضلات وتستجيب) والآن انظر إلى جسدك يتمدد إلى جميع الأنحاء حتى يصل إلى الحوائط، وهو مكون من الصوت الخالص. ثم تخيل أنه يمتد عبر سقف الحلق، إلى أعلى، أعلى، خارج أعلى رأسك. تشبث بالصورة الأولية. عندما تستطيع الحفاظ على الاتجاهات الثلاث تتحرك بالذبذبة إلى الخارج، عندها، امتد إلى أسفل مخترقًا الأرض. إذا كنت في الطابق الخامس من المبنى، اجعل الصوت يذهب إلى تحت البدروم!

عمّق الصوت بفتح فتحتي الأنف، ورفع القفص الصدري، وفتح الفتحات الخلفية للأنف (بداخل الفم). اثبت على هذا الوضع أقصى وقت ممكن. بعد ذلك، اجلس واستشعر الإحساس في جميع جسدك. قد تشعر بأجزاء تستيقظ لم تكن تعلم بوجودها من قبل. قد تشعر بالإثارة. قد تلحظ أن قلبك ينبض أسرع. قد تجتاحك دفقة من مشاعر غير متوقعة. عندما يستحم البدن بالصوت، يكون هذا هو الحافز لظهور أكثر من مخزون من المشاعر. اترك ما يريد أن يحدث يحدث. ربما ستشعر ببهجة محددة ووخز خفيف. كل يوم تجرب فيه هذا، لاحظ كيف أن الأحاسيس تتغير. احرص على التأكد من أن استرخاء فكك وطرف لسانك، وانتظام تنفسك قدر المستطاع، مع تلاشي الحواف وبدئها من جديد بشكل لا تدركه الحواس، تمامًا مثلما يتلاشى البحر في الأفق.

توأم النغمات

إذا كان هناك شخص آخر بجوارك، فجرب مناظرة الأصوات. أولا يغني هو، ثم تناظر أنت الصوت بأقرب ما تستطيع. وعيناك مغلقتان، ابدأ في قول: *"آههه"* بنعومة شديدة، ثم ارفع صوتك، ثم اجعل شريكك يبدأ الصوت حيثما انتهيت أنت بالضبط. ثم ابدأ من حيث توقف هو. حافظ على استمرار شريط الصوت غير المتكسر حتى تشعر أنك دائرة لولبية من النغمات المتضافرة التي تدخل إليك وتخرج منك، حتى لا تستطيع أن تحدد أين ينتهي أحدكما ويبدأ الآخر.

الصوت الذي لا نهاية له

والآن ضع كفيك بمواجهة كفي شريكك، وابدآ في غناء "آههه-مم"، واستشعرا الذبذبات تنتقل بينكما لمدة تستغرق من ثلاث إلى خمس دقائق.

بعد ذلك، ضعا جبهتيكما بلطف معًا، واختر درجة أخرى يرتاح معها كلاكما. ستجد أن هذا يبعث على الاسترخاء الشديد. مجددًا استمر لمدة تستغرق من ثلاث دقائق إلى خمس.

استديرا وقفا وظهراكما متلاصقان، مع تلامس الرأسين. في هذه الوضعية قد تضطر إلى العمل بقوة أكبر لاستشعار الذبذبات كجسد واحد. اترك الرنين في ظهريكما يضخم الأصوات التي تشعر بها وتصدرها.

والآن أغلقا عيونكما، واسمعا الأصوات وكأنها آتية من مصدر آخر؛ وأنت مجرد متلقٍ أو وعاء. مجددًا لا تغير من وضعية أي شيء في الفم، أو الفك، أو اللسان بمجرد أن توصلت إلى شكل *آهههه*. تخلَّ عن جميع الأحكام التي تختص بما إذا كان صوتك "جميلا" أم لا. فقط ركز على

أن تكون الأصوات متساوية قدر الإمكان. إذا قمتما برفع الصوت، اجعلا التصاعد تدريجيًا قدر المستطاع. لاحظا ما يستلزمه الأمر حتى لا ينقبض الصوت في نهايته. (حاول أن تتخيل حلقك وكأنه مفتوح في الجزء الخلفي مثلما ينفتح فمك في المقدمة). اجعله ينتهي دون تغيير أي شيء في موضع حلقك، أو لسانك، أو فمك، أو شفتيك. إذا لاحظت أي انقباض أو شد لا إرادي للصوت في أي موضع، لاحظ بالضبط أين يحدث هذا؟ وما الذي يحدث؟ وفي المرة التالية ركز على التخلص منه نهائيًا. حتى التغيرات الصغيرة في موضع فمك، أو شفتيك، أو لسانك، أو الجزء الخلفي من الحلق من شأنها تغيير الصوت. الفكرة هي استمرار الصوت *دون أي تغيير* لأطول وقت ممكن- حتى "يتصل" ويطفو بنفسه.

قد تجد أن رأسك تطن أو حتى تشعر بدوار خفيف، لا تقلق إذا حدث هذا لوقت قصير. هذا فقط يعني أنك تستنشق كمية من الأوكسيجين أكبر مما تعودت عليه. إذا شعرت بالدوار، تنفس بعمق (وفمك مغلق)، واقرص الجزء الموجود بين حاجبيك، وسيختفي الدوار.

ابدأ في الهمهمة، وانشرها خلال جميع ظهرك. ثم بادل مع "آهههههه"، وانشر الذبذبة التي تسبب الطنين خلال جميع الأسطح التي تلمس ظهر شريكك، واجعلها تستمر إلى الأذرع والأيدي. حافظ على عينيك مغلقتين حتى تستطيع تجربة الصوت دون تشتت. استشعر كل ملليمتر من سطح الجلد، وهو به حيوية شديدة نتيجة للذبذبة.

الموجة اللامتناهية

في ورش عمل الإعلام الكاريزمي، تمر فرق من الناس بتجربة الصوت المستمر؛ ويقفون في صفين، وأيديهم متشابكة، وجباههم متلامسة، وعيونهم مغلقة. ويبدءون الهمهمة. تبدأ موجة هائلة من الصوت في اختراق أجساد الجميع؛ وبعد خمس دقائق أو عشر تشعر وكأن لك جسدًا واحدًا كبيرًا وأكبر من جميع الأفراد الموجودين، وأنك تهتز بكل القوة والطاقة. إنه قوي جدًا ومبهج. وبعدها يصبح صوت كل شخص أوضح وأكثر رنينًا، ويشعر كل شخص أن طاقة المجموعة جعلتهم يشعرون بحيوية أكبر وراحة أكبر في أجسادهم، واسترخاء أكثر مع الأشخاص الآخرين. وبطريقة ما جزء منهم في نفس الوقت.

حافظ على استمرار الصوت، سواء وحدك أو مع شريك أو مجموعة، واستمر في الصوت لأطول فترة ممكنة، وتحرك دخولًا وخروجًا من التركيز دون أن يلحظك أحد قدر المستطاع- بشكل حقيقي جدًا أنت تبدأ في المرور بتجربة تدفق تكوينك بأسلوب مبهج بدرجة تفوق قدرة الكلمات على الوصف.

الفوائد؟ سيزيد تحكمك في التنفس بشكل كبير، وسيرتفع مستوى طاقتك، وستشعر بتركيز أكبر، وسيتحسن تركيزك العام بشدة إذا تدربت على هذا يوميًا. هذه التجارب ستساعدك أيضًا على الحديث على الملأ بارتياح وشجاعة أكبر. مخاطرة التعبير بالصوت على الملأ ستصبح أقل خطورة بشكل كبير. أنت ترسي دعائم للاستمتاع بالتعبير بصوت مرتفع!

التحول من الألم إلى البهجة

سيكون من الأفضل لو لم تقل: "أشعر بالألم". وأن تقول: "هناك ألم". ركز على الطاقة المحايدة. بالتركيز على الشعور دون تحديده على أنه ألم، أنت تكثف من الطاقة وتحررها لتنتشر وتتخلل كل خلية، حتى تنجرف إلى الهواء المحيط بجسدك. تخيلها كسائل دافئ ولزج مثل الجيلي الدافئ، الذي يلف جسدك ويدعمه. إذا كنت تفكر في الألم كصورة من صور الطاقة، ستبدأ قوة الشعور في التغير حتى تصبح حرارة، والذي يعطي شعورًا جيدًا عندها.

تذكر: مركزا البهجة والألم في المخ متقاربان جدًا؛ لذا نجد المساعدة في الخطوات الثلاث التالية:

١. التركيز على الأحاسيس، وتكثيفها .
٢. نشرها خلال الجسد كطاقة، والبدء في الزفير، ثم-
٣. الزفير بشكل كامل، وإخراج الكثافة المخففة والمنتشرة في كل الاتجاهات مثل الحرارة من خلال القماش القطني الخفيف، وتخيل كل خلية على أنها شبكة دقيقة وشفافة .

هذا التتابع قد يغير تجربة المرور بالألم إلى شيء مختلف إلى حد ما. قد تدرك وجود الدفء أو الإثارة أو البهجة، أو حتى الانتصار!

كن أنت شمسك

الخطوة التالية هي أن تشعر أن داخلك وخارجك شيء واحد مع وجود طبقة رقيقة من الجلد تفصلهما. الهمهمة هي أداة المزج. استشعر الهمهمة تذيب الحواجز الخاصة بك. ضع المركز في

أ. أخمَص القدمين.
ب. ربلتي الساق.
ج. والفخذين.
د. المقعدة (عند تحركك إلى أعلى، حافظ على الذبذبة في المناطق السفلية وببساطة أضف الهمهمة وانشرها).
هـ. والبطن.

كن أنت شمسك. ضع المركز في:

و. سرة البطن: فكر في الهمهمة على أنها انفجار شمسي يمتد من سرة البطن إلى الأمام، والجوانب، وإلى الخارج حتى ظهرك، وبمسافة تمتد عبر الأفق. بالتدريج اجعل الأشعة أطول وأطول، حتى تكون سرة البطن هي المركز الساخن للشمس الساطعة، وتستطيع الشعور بالأشعة الناتجة عن حرارتها تحتضنك وتمتد إلى الخارج حتى ما لا نهاية في كل اتجاه. قد تشعر بالشوك أو الوخز. اجعل الشوك أو الوخز يمتد إلى لا نهاية.

بادل بين *مممممم* و*آههههه*. لاحظ أي الصوتين يجعل الشمس أكثر حيوية. (صوتا *آههههه* و**مممممممم** مستمران الآن). ثم ضع المركز في:

ز. ضفيرتك الشمسية- استشعر قوة المركز هناك يشع مثل الصواعق في كل اتجاه.

ح. القلب- استشعر قلبك وهو يكبر كما لو أنه الآن يحتوي جميع الجسد، وجسدك كأنه شكل ضئيل داخل القلب الذهبي الهائل، مضيء وشفاف. والآن أضف إشعاع مصدر الشمس من داخل "قلعة القلب الصغيرة" ومددها من خلال كل المسام في ملايين الأشعة الضئيلة وإلى ما وراء "الجسد القلب" الذي يحتوي جسدك. املأ كل فراغ خارجك- الأعلى، والخلف، والأمام، والجوانب، وأسفل منك. افعل هذا بطريقتين: واقفًا عكس ظهر أحدهم، وأيضًا واقفًا بمفردك.

والآن ضع المركز في:

ط. الحلق أو المركز المعبر، افتح طريق العبور إلى الأحشاء وإلى الرأس بالتناوب. لاحظ التجاويف الهائلة في الفم والرأس والحلق وهي تمتد إلى أعلى داخل الرأس وإلى أسفل داخل الجسد. أخرج جميع ما بداخل الفم والحلق بالتثاؤب الذي يصل إلى احتضان هائل منحنيًا إلى الخلف حتى الأفق كما لو أن ما خلف رقبتك مفتوح تمامًا. حافظ على ذلك الانفتاح عندما تفرغ من التثاؤب. اضغط الفك السفلي إلى أسفل في اتجاه خلف رقبتك. اجعل قول *آههههه* يحفز تثاؤبًا جديدًا في كل مرة- اجعل كل واحدة أكبر (وأوقح!) مما سبقتها. اترك عينيك تدمعان. اترك الصوت يملأ المساحة خارج جسدك، وأنت لا تزال تبادل بين آههههه ومممممم. (عندما تغلق شفتيك لكي تدندن، تأكد من أن تتركهما ممتلئتين ومسترخيتين، واللسان في أسفل الفم، والحلق منفتح أكثر إن أمكن).

غطِ كل المسام في المنطقة خلف الرقبة بالذبذبات التي تضرب مثل الألعاب النارية. التثاؤب يجعل رقبتك عمودًا مجوفًا أوسع وأوسع حيث يمر الهواء من الأجزاء السفلى إلى الحلق والرأس.

اجعل ذراعيك تطفوا إلى أعلى إذا كانتا تريدان ذلك، حتى يكون هناك قدر أقصى من التمدد عندما يلتف جسدك بموجات الهواء المحتضنة الناعمة. ما لونها؟ (بعض الناس يرون أنها تتغير). لاحظ كيف أنك تستطيع أن تجعل الصوت دون أن يتوتر أي جزء من رأسك أو حلقك أو رقبتك أو لسانك. حافظ على ضلوعك مرفوعة؛ فذلك من شأنه إطالة فترة التنفس لديك.

كن قلعة نفسك

إحدى الطرق الرائعة لخوض التجربة كاملة مع صوتك وجسدك بينما تعثر على الوضع المثالي لعمودك الفقري هي أن تضغط ظهرك إلى الحائط، وتنزل بوزنك، مع ثني الركب، ومباعدة القدمين لمسافة تماثل المسافة بين الكتفين. العمود الفقري، من المنتصف وحتى العصعص، وتواصل مع الحائط، وكل فقرة تضغط في اتجاه الحائط، مع استرخاء الذراعين. الرأس تبتعد قليلًا عن السطح المسطح، وتنمو طبيعيًا كجزء من العمود الفقري، والعينان متجهتان إلى الأمام مباشرة. الكتفان لا يلمسان الحائط. في ذلك الوضع، يسترخي الجذع رغم ضغطه إلى الحائط.

غنِّ: "*آههههههه* ... هممممممممممممممممم" مع فتح الحلق (مع عدم هجوم اللهاة!)، واستمر في كل نوتة لأطول فترة ممكنة، ولاحظ اهتزاز الصوت أعلى سقف الحلق، ويتصل، ويرتفع مباشرة من خلال أعلى الرأس.

كرر هذا ست وعشرين مرة، وستجد أنك في حالة مغايرة من الوعي. إحساسك باستخدام جميع جسدك لتحويل الذبذبات إلى صوت يشكل تجربة مختلفة تمامًا مع صوتك. أنت قلعة نفسك. الامتداد الذي لا حد له، والذي يرجع الصدى لتنفسك وصوتك داخل رأسك وجسدك، ويطفو إلى الخارج من حولك فينشط البيئة المحيطة بك؛ سيمنحك إحساسًا ممتدًا بالخفة والقوة. *لاحظ اللحظة التي يبدو فيها الصوت وكأنه يغني نفسه*. اسمح له بأن يطفو إلى الخارج ويختلط بالصوت الموجود في الغرفة التي أنت موجود بها. سرعان ما ستبدو الغرفة وكأنها تغني، وليس أنت. إذا كنت تغني مع شخص آخر، اترك الأصوات تمتزج وتتوافق؛ حتى لا تستطيع تحديد الشخص الذي يغني؛ فالصوت سيملأ المساحة الموجودة بينكما والمحيطة بكما.

بعد أن تكمل الست وعشرين "آههه-ممممممممم"، انصت إلى الصمت الغني بالذبذبات. اشعر بالوخز في أذنيك وجسدك، ولاحظ جميع المشاعر التي تمر بها. ستشعر بالامتداد والنشاط. الهواء يكاد يزأر من تراكم الصوت.

لن يورث الصمت الشعور بالفراغ أبدًا بعدما مررت بهذه التجربة. ستبدأ في ملاحظة أن كل صمت له طيف خاص من الصوت: الأرضية، أو عظمة تؤلمك أو تحدث صوتًا، أو الصوت الجاف والمتقطع الذي يصدر عن ورقة شجر أو ستار، أو الهمهمة المخملية لمحرك أو تيار بعيد، أو النباح المؤلم لكلب يبعد عنك بمسافة كبيرة، أو هسهسة وأنين التيارات المتناقضة من المد والجزر الداخلي، والعبارات متعددة النغمات من التغيير المستمر، والتي يتم التعبير عنها بإشارات وأفكار باهتة، والتي تراوغ وتتنوع مثل دائرة لها مركز وتحتوي على أشكال وألوان متداخلة ، يُسمع صوتها خلال الماء.

والآن ضع الكوعان على الحائط على أي جانب من جسدك، وبلطف شديد- ولا تغير وضعية الرأس أو الجذع أبدًا- اضغط لتبتعد عن الحائط. اضغط بشدة بعيدًا عن الحائط بكوعيك، بحيث يظل الجسد في نفس الوضعية التي كان عليها عندما كان في مواجهة الحائط. منطقة الحوض مضمومة مثل راحة اليد أو الأذن، مع فرد المنطقة السفلى من الظهر لأقصى حد، وضغط المعدة إلى الداخل في اتجاه العمود الفقري، وترتفع الرأس من الجذع مثل وردة في نهاية الساق.

عندما تشعر بأن توازنك قد أصبح متينًا مثله في وضعية الاتكاء على الحائط، ببطء شديد جدًا جدًا افرد ركبتيك حتى تصبحا تقريبًا مستقيمتين- ولكن ليس تمامًا-. ببطء اخفض ذراعيك إلى الجانبين وارخهما. والآن لاحظ كيف يشعر جسدك، ماسحًا إياه من الداخل. ستحس بشعور جديد للوضع الذي يجب أن يكون عليه جسدك. أغلق عينيك، واستشعر قدر الراحة الذي ينجم عن الوقوف، والأرض تدعم الساقين والقدمين، والرأس في المنتصف تمامًا، حتى لو أنك أردت أن توقعها في خط مستقيم عبر مركز الجسد ستقع بشكل مرتب بين قدميك بعدما تمر بشكل مستقيم من خلال الضفيرة الشمسية، وسرة البطن، وعظم العانة.

استنشق الصمت الممتلئ بالصوت وازفره من خلال جميع المسام لكي تتصل بدوائر الصوت المتسعة أحادية المركز، والتي تسافر إلى الخارج، وتذهب إلى أبعد وأبعد مع كل نفس. مع كل زفير، اسمح للتنفس بأن يسافر إلى ما هو أبعد إلى الخارج، وابدأ الشهيق التالي باغتراف الطاقة إلى الداخل من تلك الدائرة الممتدة.

مع كل زفير، اجعل المزيد من التوتر يختفي من جسدك، ليس فقط توتر اليوم، بل أيضًا جميع توتر الماضي. أطلق المشاعر القديمة من الغضب، والخوف، والتوتر، والإزعاج، وأذبها في الدوائر المتسعة. عند تكبير الدوائر غيِّرها إلى شكل لولبي أو حلزوني في حركة تتسم بالتعقيد الكثيف والتي في نهاية الأمر تنسج خيوطها دخولًا وخروجًا في جميع الاتجاهات. لاحظ أن لها إطارًا من النار، ويحفها النور، والرقص، والتغيير، وهي باستمرار تحمل صوتك إلى أماكن أبعد حتى حافة العالم. دائمًا قم بتوسيعها في جميع الاتجاهات في نفس الوقت ... .

بعد ذلك، ازفر ووسع الدائرة حتى تتضمن أولًا :

الغرفة التي أنت موجود بها .

ثم المبنى

مجموعة المباني أو مساحة مفتوحة

المدينة أو الحي

الولاية

البلد

القارة

المحيطات حول القارة

القارات الأخرى

العالم

المجرات.

ارتح داخل "الوجود" التبادلي في هذا التدفق الذي لا يستهلك الطاقة، كما لو أن حدود جسدك الآن تتضمن مجرات داخلية. إنه الكون تستنشقه وتطلقه، وتتشوش حدودك داخل وعي أكبر بكثير.

من خلال التنفس أنت تجعل الكون واعيًا بنفسه. اشعر بالمساحة التي تتدفق من خلال اختفاء جسدك. أنت الآن جزء من أكبر كون يمكن تخيله.

كن أغنيتك الرقيقة

اجلس أو استلق من أجل هذه الخطوة. بينما تستريح في هذا البحر النابض الممتد، قد تختار الأصوات لهذه العملية أو التجربة مثل الألوان. لاحظ عن كثب، لكن لا تفرض شيئًا أو توجهه. قد تدرك فجأةً ، بعد بعض لحظات من عدم ملاحظة جسدك، وجود شوك من الشعر الموجود على الجزء الخلفي من الرقبة، أو تنام قدمك، أو أي شيء آخر يذكرك بأنك عدت بشكلك المصغر. فقط لاحظ ذلك، وأطلق ذلك الشعور أيًا كان، مع الزفير التالي. عند إطلاقه بعيدًا عن جسدك. أرسل الشعور إلى الخارج، وقد تراه، على شكل ظلال ترقص خارج الجسد. ثم أذبه في بحر الطاقة المريح-المزيد المضاف من القوة، والكثافة، والثراء في النسيج المحيط.

المسكنات الصوتية

النوع ١. محاطًا ببحر الطاقة، ودون بذل أي جهد من الحلق، اصدر أقل صوت همهمة على أن يكون أكثر استمرارًا من غيره، كأنما يأتي الصوت من خارجك. استمر في إصدار الصوت وكأنه يتولد من *الخارج*، وكأنك تستمع إلى صوت غريب، ولكنه مريح ومستمر يأتي من بعيد جدًا، مثل صفارة الإنذار وقت الضباب التي كنا نسمعها في الطفولة ونحن بين اليقظة والمنام، والتي كانت إشارة على أن أحدهم سقف في موقع المراقبة، وأن كل شيء على ما يرام.

الانفصال عن الصوت الشخصي للإنسان له أثر مهدئ بشكل رائع. أن تسمع صوتك كما لو أنه قادم من الخارج له أثر معادلة الطاقة من الخارج والداخل. للحفاظ على الشعور الذي يمنحه هذا الصوت، اجعل البداية والنهاية غير متوقعتين قدر الإمكان. إذا كان الصوت دائمًا هناك وأنت لم تبدأه أو تنهه، باستطاعتك الانصهار معه؛ لقد كان دائمًا هناك، بانتظار أن تقوله. المرء ليس باستطاعته سوى اختراع ("الصوت") الموجود بالفعل. الاعتراف به والتلفظ به يجعله يغني.

النوع ٢. تخيل أنك ستركز على *الصوت* الذي يخص الكون. عندما تصل إلى الطبقة المناسبة *سيغني بنفسه*؛ وستعرف ذلك عندما يصبح الداخل والخارج نفس الشيء. أنصت إلى الصمت، واجعل حلقك يفتح؛ لكي يتجهز (ويكون فوك مفتوحًا قليلًا). عندما تبزغ الطبقة من الصمت بشكل لا يمكن مقاومته، اسمح لها بأن تصدر الصوت دون تخطيط أو تحكم منك. هام، اجعلها تحدث كما لو كانت موجودة منذ الأزل (وهي بالفعل قد فعلت) وأنك فقط سمحت لجسدك أن يرجع صداها. الاسترخاء التام للحلق، والشفتين، واللسان، والكتفين ضروري. في بعض الأحيان، قد يدهشك الصوت بأن يكون عاليًا جدًا أو منخفضًا جدًا عندها. كلما أقللت من التصرف، كان أفضل. فقط اسمح له بالاستمرار أطول فترة ممكنة. استشعر كيف أنه ينشأ خارجك، ويأتي إلى داخلك من جميع الجوانب. إنه لا يصدر عنك. ربما ستختلف الطبقة باختلاف الأيام. انتظر بصبر حتى يحدث ذلك.

بعد ذلك، اجلس بهدوء شديد وأغلق إحدى فتحتي الأنف بإبهامك، وأنصت إلى طبقة الصوت الخاصة بتنفسك. في البداية قد يصعب عليك التعرف علي كنهها. ولكن تنفسك، الذي يدخل ويخرج بنعومة من وإلى فتحتي أنفك، في الحقيقة له درجة صوت. جرب الفتحة الأخرى. الطبقة ستكون سي الوسطى. *تنفسك يغني*! يجب أن تكون في غاية الهدوء كي تسمعه. كلما كان الصوت الذي تتناغم معه رقيقًا زاد استرخاؤك، وكلما تولدت عنك قوة وإحساس بالراحة في مجالك الكهرومغناطيسي كان تنفسك رقيقًا، وزادت قوتك.

النتائج؟ الحصول على درجة مكبرة من الجاذبية الشخصية.

النوع ٣- أصوات الحب. فكر في شخص تحبه. تجنب التفكير بالكلمات. لاحظ ذلك الشخص بأكثر التفاصيل الحسية الممكنة: الضوء، واللون، والرائحة، والصوت، والحركة الجمالية. اسمح لنفسك بالتركيز على جميع هذه الانطباعات للحظات قليلة، وأنت تعلم أنه عند نقطة معينة ستبزغ أغنية من بين تلك الانطباعات، وستشكل نفسها دون أن تفعل أنت أي شيء

عدا السماح لها بأن تتدفق خارجة منك. كل ما عليك فعله هو أن تحافظ على تركيز وعيك على المشاعر الرقيقة والدافئة داخل صدرك وفي أي مكان تظهر به، وأن تركز بالتبادل على أشكال الفكر للشخص الذي تحبه.

حالما تشعر بأن تركيزك يتسرب، أو تصبح منومًا أو مشتتًا نتيجة للغناء، أو تكون الأغنية قد فعلت ذلك بك، توقف! أعد التركيز على الحب الذي تشعر به والشخص الذي توجه إليه ذلك الحب. ستجد أنك قادر على الحفاظ على استمرار التركيز بشكل أكبر وأكبر، حتى أن أغنية حبك تغني نفسها بدرجة أقل من التدخل. استخدم "لالالا". استخدام هذا المقطع يقوي مجالك الكهرومغناطيسي، ويعوض أي تجربة أو مشاعر سلبية عن طريق تحفيز الغدة الصعترية واستعادة التوازن بين نصفي المخ الأيمن والأيسر. إذا كنت لا تستطيع أن ترفع صوتك بالغناء أو كنت بصحبة أشخاص آخرين، كل ما عليك فعله هو أن تفكر في قول: "لالالا"، وتنقر بخفة بلسانك مرات ومرات على النتوء الذي يقع خلف أسنانك الأمامية كما تفعل عند غناء لالالا، وسينتج عن هذا نفس الشعور بالحيوية.

أثناء التركيز على صورة من تحب، اجعل الصوت ينبثق من تلك الصورة بحيث تأتي الأغنية إلى داخلك، وتسمعها وهي تخرج عن الصورة، وليس وكأنك قد غنيتها على الإطلاق. ابدأ فيها بنعومة إلى حد ما حتى لا يكون عليك القلق تجاه *إصدار* الصوت، وحتى تصبح "الحواف" بعيدة عن الإدراك. هذا يساعد على الحفاظ على استمرار الخداع بأنك تتلقى الأغنية وهي كاملة التكوين، بدلًا من أن تغنيها بنفسك. يتمدد قلبك بالدفء والضوء واللون والصوت. انشر الصوت خلال جسدك. أصوات الحب تستمر وتطفو من حولك.

الصوت مجموعًا إلى التخيل البصري يساوي التجربة. والآن أنت تعلم ما يعنونه بقولهم "عندما تكون في حالة حب، فإن قلبك يغني!"

تستطيع في الحقيقة أن تصدر نفس الشعور بالنشاط والحيوية؛ وهي في أغلبها مثل *الوقوع* في الحب!



شخصيتك - إظهار الجاذبية الشخصية بداخلك

الجاذبية الشخصية بالنسبة لصورة الشخص مثل الكهرباء بالنسبة للسلك الذي تمر من خلاله. وسواء كان الإنسان على دراية بهذا أم لا، فإن لكل شخص صورة ذات، ويُظهر شخصية قد تتوافق أو لا تتوافق مع حقيقته الداخلية. هل أنت تُظهر الجاذبية الشخصية الحقيقية لديك أو تُظهر التشويش الذي يتداخل معها؟ هناك الكثير على المحك. "لا يوجد أحد" مثلما يقول جاري شاندلينج: "يعطي الجوائز على انعدام الثقة".

لقد رأيت كيف أن إصدار الأحكام وانعدام الثقة بالنفس يتدخلان في قدرتك على الإبداع، وصحتك، وثقتك العامة، وجاذبيتك الشخصية. خمس وتسعون بالمئة من الذين أجابوا على الاستفتاء الخاص بالجاذبية الشخصية قالوا: "إن الثقة عامل أساسي في الجاذبية الشخصية". اللون، والشكل، والحجم، والطبيعة الخاصة بالجاذبية الشخصية الخاصة بك كلها فريدة؛ لأنك أنت فريد من نوعك؛ لذا فإن الإرشادات العامة بشأن ما تفعله لن تلمس لب الموضوع: وهو تعريف حقيقة ذاتك (والإدراك الفعلي لها).

كلنا لدينا "إحساس بالشعور" معقد ورقيق لما نحبه بالداخل. هذا يصعب التعبير عنه بالكلمات، إلا أنه يؤثر بشدة على الطريقة التي نعكس بها "صورتنا" للآخرين.

هناك الكثير من العوامل التي تسهم بوضوح في الأمر: كيف وأين نشأنا، وأنماط التواصل الخاصة بثقافتنا، وعائلاتنا، ورفقائنا، الإحساس الأساسي بالاستمتاع بالحياة، وافتراضاتنا الأكثر تواريًا.

تستطيع أن تعرّف نفسك طبقًا للأدوار: "أنا أشتغل في مجال الأعمال"، "أنا محترف"، "أنا طالب"، "أنا ولي أمر"، "أنا فنان"، إلى *آخره*. أو تستطيع أن تعرف نفسك طبقًا للخصائص: "شخص محب"، "أنا شخص بالغ وأتحمل المسئولية"، "أنا أجيد العمل الشاق"، "أنا تلقائي" (أو الصيغة الأقل تفضيلًا، وهي "أنا شديد الحساسية"، "... غير مستقر"، "... عنيد"، إلى *آخره*). الخرائط النجمية- "هل أنت من برج الجوزاء؟ عادة ما أتواصل جيدًا مع الأشخاص من برج الجوزاء" أو "إنه من برج الأسد، وهذا هو السبب في أنه متسلط" أو "أنا شخص محب للبيت من برج السرطان"- قم بإعداد أبراج من التوقعات التي قد تعكس إحساسك الداخلي بنفسك أو تؤثر عليه.

نحن نعلم الآن، طبقًا لمبدأ الهولوجرام، أن كل جزء يشير إلى الكل. الذي إن إيه الخاص بأحد الأشخاص يحتوي على الإرشادات الخاصة *لكامل* الجنس البشري. هذا هو السبب في أننا نستطيع "قراءة" الشخص عن طريق تحليل خريطته الفلكية، عن طريق ملاحظة لغة جسده

وصوته، وبواسطة (إذا كنت مدربًا على فهم المعلومة) التحقق من بؤبؤ عين الإنسان. كل شيء من المحتمل أن يكون مصدرًا للمعلومة عن الشخص ككل. طبقًا لعادات التفكير الموجودة في النصف الأيسر من المخ، نحن نذكر أربع أو خمس خصائص أو قدرات أو تفضيلات، ونأتي إلى استنتاج من نوع ما عن أنفسنا أو الآخرين. إلا أن الحقيقة أكثر تعقيدًا بكثير، وعلى درجة أصعب من الإلزام.

عندما تضع نفسك على اتصال بخصائص معينة تمدك بالبهجة، وتتصل معها (أنت تدركها و"تمتلكها")، فمن الممكن أن تتم إعادة برمجة صورتك الداخلية، ذلك الكمبيوتر الذي تبلغ دقته مدى أبعد من تعبير الكلمات. من خلال تصور نفسك بطريقة مختلفة (ربما مختلفة قليلًا جدًا) ستبدأ في إظهار صورة مختلفة.

الصورة قوية؛ إذ إنها تستطيع تغليف كمية لا يمكن تصديقها من المعلومات في زمن قدره ميكروثانية؛ لذا عندما تتخيل شيئًا بالعمق الكافي، وفي حالة من الاسترخاء، ومع عدم وجود أي إجبار، أنت تراها حقًا كما لو كانت تحدث الآن. الذهن-الجسد يبرمج هذا كحقيقة. وهذه هي الطريقة التي يحقق بها الأشخاص ذوو الأحلام القوية ما يطمحون إليه. إنهم "يرون" كل شيء ليس كأمنيات ولكن كحقيقة. الذهن والجسد ينفذان فقط الإرشادات التفصيلية اللاواعية من التخيل العقلي. وهذه هي الكيفية التي تتم بها برمجة العلاج من خلال الخيال، وهي أيضًا السبب في أننا نتأثر بعمق بالتليفزيون والأفلام.

الجزء الجميل هو أن كل شخص لديه القدرة على التخيل. نحن نفعل ذلك طوال الوقت، أحيانًا دون أن ندرك.

"هل هذا هو السبب في أنني أتوصل إلى أفضل الأفكار عندما أكون على وشك النوم؟" كان هذا سؤال مدير تنفيذي شاب بأحد المؤسسات في إحدى الندوات.

"نعم، تمامًا!".

إذا حاولت أن تتوقف عن التفكير تمامًا للحظة، ستلاحظ أنه بلا جدوى؛ فالأفكار والصور تومض في عقلك على أية حال. "أوه، لابد أن آخذ معطفي إلى المغسلة" تتراكب مع صورة لكلب الجيران الذي يتسابق معك في ذلك الصباح، الشجار بينك وبين الأبناء، والوعي الخافت بست أو سبع أفكار غير مكتملة وصور مراوغة تنسل من وعيك، وبعضها ليس له علاقة على الإطلاق بالآخرى أو بحياتك اليومية. خارج نطاق هذا الاضطراب الناتج عن الحمل الزائد للمعلومات، نستطيع أن نبدأ في حث العشوائية المفيدة. هذا ليس تداعيًا حرًا بالمعنى، ولكنه تفكير بالفص الأيمن أكثر من كونه تفكيرًا خطيًا، وهو يمنحنا الوصول إلى المعرفة البديهية التي لم نعرف أننا نتمتع بها.

عندما يقوم الأشخاص في ورش عمل الإعلام الكاريزمي بأداء تدريب "صورتك الصوتية" الذي سيأتي بعد قليل، يكون هناك دائمًا تغير دقيق -ولكنه حقيقي وفوري- في أصواتهم وأنماط حديثهم. العملية تتكون من جزئين: أولًا: تكتب الإجابات على الاستبيان؛ والجزء الثاني: تتم الإجابة عليه بصوت مرتفع.

فعل الوصف بصوت مرتفع لردود أفعالك الدقيقة وأحاسيسك يرتقي بقدرتك على التعلم. يعمل الأمر هكذا: حالة الشعور نشاط من أنشطة الفص الأيمن؛ وصف هذه المشاعر بصوت مرتفع يتضمن عمليات يقوم بها الفص الأيسر. أية أنشطة تستخدم كلا الفصين تحسن من التنسيق وكفاءة العمل للاثنين. هذا هو السبب في أنه عندما يتعلم الأطفال الغناء بالعين والعزف

على آلة في نفس الوقت، يتحسن ذكاؤهم العام. تذكر: قشرة الجزء الأيسر بالدماغ تؤدي وظائف التعامل مع الكلمات، والتفكير التحليلي، والمنطق، والتحليل؛ والجانب الأيمن يتعامل مع الرأي، والموسيقى، والحدس، والتعرف على الأشكال، والبصيرة، والإحساس بالجمال. معظم ثقافتنا تتعلق بالجانب الأيسر من الدماغ. الثقافة المضادة حاولت أن تغلق الجانب الأيسر من المخ بواسطة المواد المخدرة من أجل الوصول إلى تجربة قائمة على الجانب الأيمن. ولكن هذا خطأ كبير. أنت تحتاج إلى عمل الجانبين معًا للوصول إلى مستوى عالٍ من القدرة المبدعة والذكاء.

الأوبرا المنزلية (راجع: الفصل ٨، الجزء الثالث) هي طريقة أخرى لتحفيز مخك المزدوج. د. دينيس جورجيس في كليفلاند قام بتطوير مزامن للمخ، والذي يسمح للمخ بمزامنة الإيقاعات الكهربائية الخاصة به بالنسبة للجانبين، وأيضًا بالنسبة للجزء الأمامي والجزء الخلفي، وذلك من خلال عمل البصر والصوت وحث المجال المغناطيسي كل ذلك معًا. هذا يحسن من الاتصالات داخل المخ، وربما يؤثر على توازنك العاطفي ورفاهيتك الجسدية. أحد أكثر تجارب التدريب التي خضتها روعة كانت مع د. جين هوستون، رئيس مؤسسة البحث العقلي Foundation for Mind Research، والذي، بالتعاون مع د. روبرت ماسترز، قد أنجز عملًا شاملًا يساعد على دمج الشخص ككل من خلال الاتصال بين الجسد والذهن. كتبهما التي لا تقدر بثمن تسرد تفاصيل العشرات من التدريبات لزيادة الدقة، والتعقيد، والإبداع في العمل ما بين الجسد والذهن.

د. وين وينجر، في كتابه Beyond OK، يكتب أنه قد اندهش للمضاعفة المفاجئة التي شملت طيفًا كاملًا من القدرات كنتيجة لوصف تدفق الصورة البصرية التلقائية بصوت مرتفع. لقد كتب "الصورة البصرية التلقائية من وظائف المخ الأيمن؛ ووصف تلك الصورة من وظائف المخ الأيسر. دمج الوظائف التي يقوم بها كلا الجانبين ... يبني الاتصال بين الفصين ... وهذا *على الدوام* يضاعف من القدرة العامة، بغض النظر عن الأنشطة المحددة والمشاكل التي يتم توجيه التصور العقلي القائم على الوصف عند الرؤية لحلها".

في الثقافة الغربية، فقط الشعراء والكتاب والفنانون هم من يعتادون وصف انطباعاتهم الداخلية و*الشعور* تجاه التجارب. إلا أن هذا الحدس بتعارض الشعور والتعرف على النمط هو الأرض التي ينبثق منها جميع أشكال الإبداع، وحل المشاكل، والآراء المستبصرة، وأيضًا الشعور بالخطأ والصواب. إذا كنت قد أردت على الدوام أن تلعب على البيانو مثل آرت تاتوم، إذن فلتذهب إلى البيانو وجميع الذكريات حية داخل وعيك، والتي كنت قد سمعتها أو رأيتها أو قرأتها عن عزفه الرائع على البيانو. جميع تلك المعلومات مخزونة في مكان ما داخل أعماقك، وإذا مررت عبرها بجميع حواسك، وطبقت ذلك على العزف الحقيقي، ستتعلم حوالي مئة مرة أسرع من الأسلوب التقليدي. الفكرة هي أن ترجع إلى الخلف ثم تتجه إلى الأمام من ذاكرتك "الداخلية المتذوقة للفن" حتى تتعلم.

وهذا هو السبب وراء أن تبجيل البطل (أو وجود مثل أعلى أو مرشد روحي) يساعد بطريقة لا حصر لها في أن يتعلم المرء أن يصبح ما *يريده*. ليست فقط المعلومات (المخ الأيسر) ولكن أيضًا كيفية نقل *حالة الشعور المعقدة* بما يعنيه أن يفعل أو يقول مثلما يفعل أو يقول ذلك الشخص.

في بالي، حيث كل شخص فنان، ولا يتوقف أحد ليسألك عما إذا كنت "موهوبًا"، يتم تعليم الأطفال الرقص من عمر السادسة إلى الثامنة. المعلم ببساطة يشكل أجسادهم، بدلًا من

إعطائهم تفسيرًا شفهيًا. في تلك السن، مرونة وليونة الذهن والجسد رائعان جدًا بحيث تكون القدرة على التعلم لا محدودة.

طريقة بسيطة لممارسة التخيل هي أن تلاحظ "تدفق الصور" لديك. فقط تنفس ببطء وعمق، واسترخِ أكثر مع كل زفير. عندما تمر الصور، صفها بصوت مرتفع أيًا تكن : بعض الألوان، أو منظرًا طبيعيًا، أو جزءًا من وجه، أو بعض الأشكال الهندسية، أو أي شيء. إذا واظبت على الوصف بصوت مرتفع ستكتسب بعض الرؤى المثيرة للاهتمام واحترامًا عميقًا للثراء الهائل الذي تتمتع به صورك الداخلية. إذا كنت ترى بعض اللون فقط، تنفس ذلك اللون ببطء وعمق لبضع مرات حتى تتضح الصورة.

هذه تجربة جيدة تتشاركها مع صديق. اطلب منه أن يسترخي ويتنفس ببطء وعمق مع غلق العينين. عندما ترى تغيرًا بسيطًا تحت الجفنين، حركة العين هذه هي الإشارة على أن صديقك يمر بتجربة صورة بصرية من نوع ما، على الرغم من أنه قد لا يكون مدركًا لها. في بعض الأحيان سترى تغيرات في وضعية الجسد، أو التنفس، أو تعبيرات الوجه.

بعد رؤيتك لأي من هذه العلامات، اسأل بهدوء: "ما الذي كان يدور في إدراكك حينها؟ ما انطباعك الآن؟" شجع شريكك على أن يصف الانطباعات البصرية التي يتلقاها حالما يدركها، حتى وإن لم تسأله. في البداية، قد يعترض صديقك قائلًا: "أنا لا أرى أي شيء". على الرغم من ذلك، سرعان ما ستبدأ الصور في المجيء.

بعد اثنتي عشرة تجربة أو ما حولها، اختر صورة واحدة مثيرة للاهتمام، واطلب المزيد والمزيد من التفاصيل البصرية للصورة. شكل خاص من الفهم العميق سيطفو على السطح عندما يتم التزود بالتفاصيل الكافية. وفجأة، يتضح "المعنى".

والآن اجعل شريكك يقوم بالمثل بالنسبة لك.

كان الأمر بعد تجربة "تدفق الصورة" أنني توصلت إلى فكرة استخدام قدرتنا على الإحساس بالصور لإعادة برمجة الإحساس بالصوت. *تعد هذه واحدة من أسرع الطرق للارتقاء بجاذبيتك الشخصية الصوتية وأكثرها فعالية*. وهي بصفة ثابتة ينتج عنها تغيرات دقيقة وسريعة، وتمثل ما أراده الأشخاص لأنفسهم بالضبط.

صورتك الصوتية

دوّن إجاباتك.

ماذا سيكون صوتي لو كان:

١. مادة (مثلًا، خشب، جلد، حجر، حرير، مطاط، قطيفة، إلى آخره)؟
٢. نسيجًا؟
٣. حيوانًا؟
٤. لونًا؟
٥. منظرًا طبيعيًا؟
٦. شكلًا؟
٧. زهرة؟

٨. شجرة؟
٩. مركبة؟
١٠. رقصة؟
١١. عطرًا أو رائحة؟
١٢. إيقاعًا؟

هل صوتك يعتبر

١٣. آلة موسيقية؟
١٤. دافئًا أم باردًا؟ غليظًا أم حادًا؟

هل صوتك

١٥. يناسب جسدك؟
١٦. يناسب وجهك؟
١٧. يناسب مشاعرك؟
١٨. يعبر عنك بالكامل؟
١٩. هل يستلزم جهدًا؟
٢٠. من أين يأتي؟ (الحلق، الصدر، الرأس، إلى آخره)
٢١. هل هو كبير أم صغير؟
٢٢. هل هو قوي أو ضعيف؟
٢٣. هل يتخلله التنفس بسهولة أم صعوبة؟

تقبل أي صور تظهر لك، لا ترفض أيًا منها، حتى ولو كنت تعتقد أنها لا تثير الاهتمام!

في إحدى ورش عمل الإعلام الكاريزمي، طلبت من كل شخص أن يصف إجاباته. جانيت، وهي مديرة هادئة ومنظمة، كانت الأولى، وقالت: "رأيت أن صوتي مثل الصوف الذي به عقد. ثم رأيت صورة ثعلب، ولكنني رأيت أيضًا صورة هاربة لحصان أو ذئب". ترددت قليلاً ثم أكملت: "أظن أنني أحب الثعلب الذي يجري في الحقل المزروع، ولكن القوة والصلابة والمشية الإيقاعية للحصان- والشراسة للذئب. هل هذا عادي؟"

قلت لها:

"هذا جيد. إنه تخيلك، إذن فأنت تستطيعين أن تجعلي منه أي شيء تحبينه".

"رأيت اللون الأزرق الداكن، وكان له شكل الفطائر المحلاة، سميك وبارد. الزهرة هي الصبار العمودي. والعطر كان ريتش إيرث".

سأل أحدهم: "هل اخترت الصبار بسبب الأشواك الملتصقة؟"

"حسنًا، ولكن الأكثر أنه بسبب القاعدة الصلبة والغنية التي يتمتع بها. ولكنني أظن" اعترفت مبتسمة "أنه أيضًا بسبب الأشواك الملتصقة. أحب أن أبدو شائكة قليلًا!"

لم تستطع الشعور بآلة. كانت مركبتها سيارة رياضية مضغوطة تسير مبتهجة على أحد التلال.

إيلي، وهي سيدة في العشرينيات من عمرها، كتومة للغاية، وخجولة، وطويلة القامة، قالت إن صوتها من خامة القطيفة، والحيوان كان النمر، والشكل هو ثماني الأضلاع، وأنه حاد وبارد، وأن حلقها هو المركز. رقصتها كانت من الرقص الحر، والزهرة هي اللوتس. العطر الذي فكرت فيه كان الكولونيا الرجالي. أداتها كانت الطبول والجيتار، ومركبتها فولكس فاجن. والرائحة كانت أوراق الشجر المحترقة.

ميل، وعمره ستون عامًا، عالم طيور هاوٍ ومهندس متقاعد، والذي بدا في أول الأمر متشككًا ومرتبكًا، قال: "لقد رأيت ضبابًا؛ اللون- أزرق؛ والحيوان- الدب؛ وكان غليظًا وناعمًا". ابتسم مستمتعًا. أشعر به في جميع رأسي وحلقي، وهو يتناسق مع وجهي وجسدي. الرقصة التي يشبهها إلى أقصى حد هي الرومبا، والمركبة هي القارب".

"أي نوع من القوارب؟" قلتها بإلحاح.

"أوه"، قالها مفكرًا، "ليس قاربًا، إنه يخت!"

"الشجرة هي البلوط، والرائحة هي رائحة الجلد، والإيقاع بطيء ومتساوٍ".

ولأنه اعترض في البداية؛ لأنه "لم يستطع التفكير بتلك الطريقة!" اكتشف ميل أنه يستطيع التخيل بسهولة، واستمتع جدًا؛ لأنه قد توصل إلى كل هذه الارتباطات غير المتوقعة.

ناتالي، معلمة للصف الرابع تتمتع بدماثة الخُلق وجسم ضخم للغاية، كان صوتها به نزعة درامية مقصودة ويسير على وتيرة واحدة بشكل غريب ("حقًا أشعر بالأسف تجاه أولادي المضطرين إلى سماعي طوال اليوم!" كانت تلك ملحوظتها)، وكان لديها القائمة التالية: "القطيفة المخملية أو القطنية؛ اللون هو الأصفر، الشكل هو المستطيل، الحيوان إما فيل أو قطة، الصوت حاد ودافئ؛ وهو لا يعبر بشكل كامل عن مشاعري، وأشعر بمعظمه في جبيني. وهو متناسق مع شكلي". (واندهشت لهذا، بما أن صوتها أكثر طفولة بكثير مما يستدعيه حجمها الهائل). "والرائحة هي الصابون المصنوع من الزيوت الطبيعية. الزهرة هي زهرة عسيل الصفصاف، والشجرة هي الصفصاف الباكي. الإيقاع هو مروحة السقف البطيئة المتذبذبة، والرقصة هي الفوكس تروت".

جيني كانت التالية، وهي كيميائية شابة، وحساسة، وذكية للغاية، ومخلصة. كان صوتها حادًا للغاية وصغيرًا حتى أنها لم يكن يمكن سماعها إلا على مسافة بضعة أقدام. "تخيلت صورة الجليد الشبيه بالزجاج، وبه بعض الشقوق. الطائر- النورس. اللون كان هو الأصفر الباهت- وبه رذاذ بنفسجي. الشكل- أسطوانة رفيعة (مثل السلك المميع). إنه حاد، وبارد. وهو لا يعبر بالكلية عن مشاعري أو يتناسق مع وجهي أو جسدي. وهو أحادي النبرة بشكل زائد. في بعض الأحيان يتناسق معي"، قالت مصححة لنفسها. "أشعر به في حلقي والمنطقة العليا من الصدر. أحيانًا يكون مبهجًا لي، ولكن في الغالب أجد أن التنفس يتطلب مجهودًا. أفكر في رقصة الفالس والطائرة".

قاطعتها: "طائرة من أي نوع؟ من المهم أن تكوني محددة قدر الإمكان. هل هي ٧٤٧؟"

"أوه، لا"، وضحكت "بل طائرة شراعية. الرائحة مثل إبر الصنوبر، والشجرة هي الصنوبر، والزهرة هي البيتونيا، والإيقاع متقطع".

جميع الفصل بدا عليه الدهشة. الصور "تناسب" جيني أكثر من أي وصف من الممكن أن نأتي به.

عندما طُلب منها أن تخطط التصوير الذاتي الصوتي الخاص بها، آيمي ذات الصوت الناعم، والتي كان لها سلوك لطيف، وتتجنب الظهور، قالت: "أستطيع أن أرى بسهولة الصورة التي أحب أن أكون عليها، ولكن صورة صوتي على حالته الآن تبدو أكثر صعوبة".

"أنت تعلمين" قلت لها: "ليست هناك اختيارات صحيحة أو خاطئة. إذا حاولت أن تقومي باختيارات جديدة بعد ستة أشهر من الآن، قد تختلف صورك بالكامل. وهذا جيد أيضًا!"

مع بعض التشجيع والحث، استطاعت أن تخرج بالقائمة التالية: بالنسبة للنسيج الخشب الخفيف، وبالنسبة للشكل اختارت الشكل الدائري. الزهرة اختارتها زهرة الربيع، واللون أصفر؛ المنظر الطبيعي سنترال بارك. ثم قررت عمل بعض التغييرات. الزهرة التي كنت تفضلها لصورتها الصوتية كانت عسيل الصفصاف واختارت الأزرق الثلجي بديلًا عن الأصفر. هذان التغييران بدا وأنهما يعنيان الكثير بالنسبة لها. "أوه، وأنا أحب نيويورت بدلا من سنترال بارك- أحب إحساس المغامرة وجمال المراكب الشراعية، والبياض الناصع، والسماء المفتوحة، والموسيقى الجميلة. أوه، وأحب أن أكون آلة تشيللو بدلًا من الناي".

فجأة أدركت آيمي لدهشتها أن الأمر كان سهلًا إلى حد ما.

"أنت تتحدثين بصوتك الجديد،" قلت لها ذلك.

ضحكت واعترضت: "أشعر بالإحراج!" ولكنها استمرت في الحديث.

"هل تسمع الفرق؟" طرحت السؤال، متوجهًا إلى المجموعة.

"نعم. صوتها أعمق، وإلى حد ما أكثر تحديدًا".

"وكذلك شخصيتها ككل!"

"وضوح أكبر. وصلابة أكثر!"

"صوتها وشكلها الآن يبدوان أكثر تأكيدًا".

بدت آيمي سعيدة. "أشكركم جميعًا"، قالتها بابتسامة مبتهجة. "سأحاول أن أحافظ على هذا الصوت الجديد كل الوقت. هذه هي أنا التي أريد أن أكون عليها".

علق أحدهم قائلًا: "هذه صور ذاتية غير عادية؛ نحن فعلًا نكتسب انطباعًا ثريًا ومعقدًا من جميع تلك الارتباطات". كان ذلك صحيحًا. الدقة والرقة التي كانت عليها كانت مدهشة بوجه عام. ثم طلبت من الجميع أن يفكروا في الأسئلة التالية. افعل هذا في المنزل.

انظر إلى قائمتك من الصور المكتوبة. ثم، مجددًا أغلق عينيك وتنفس بعمق. استجمع شعورًا عامًا حول الارتباطات بين الأشياء والتي قررتها مسبقًا.

١. ما الذي تحب أن تحصل على المزيد منه من صوتك؟

٢. ما هو - إن كان ممكنًا- الذي تريد أن تتخلى عنه في سبيل ذلك ؟

٣. هل تستطيع الشعور بأية تغييرات أخرى تحب أن تقوم بها حتى تصل إلى صوتك المثالي الذي يوحي بالجاذبية الشخصية؟

٤. قلها بصوت مرتفع ودوِّنها. كن تفصيليًا قدر الإمكان، واذكر أسبابك.

٥. والآن استمع إلى صوتك الجديد والمحسَّن، وتخيل نفسك وأنت تستخدمه مع جميع الخصائص التي تريد الارتقاء بها أو تحويلها، وقد تحققت تمامًا كما شكلتها. امضِ بضع دقائق مستمعًا ومشاهدًا وشاعرًا بنفسك- في الأذن الخاصة بذهنك- وأنت تعبر عن نفسك بالطريقة الجديدة التي تعبر بشكل أكبر عنك.

٦. والآن افتح عينيك، وابدأ في الحديث بهذا الصوت الجديد. أخبرنا عن التغييرات التي قمت بها.

٧. أي من هذه الصور ستستخدمها لإصدار هذا الصوت الجديد- وكيف؟

قالت جانيت: "ظللت مع الثعلب، وأضفت حرية الذئب وصلابة الحصان، ولكني غيرت اللون من الأزرق إلى البني الأغنى بكثير. بدلًا من الفطائر المحلاة، أفضل شرائط الحلوى. أحب ثخانة الصوت، ولكنني غيرت البارد إلى الدافئ، ومركز الصوت من صدري مددته لكي يشمل جميع جسدي، وخصوصًا الأيدي والأرجل، والتي تبدو غالبًا وكأن لا يصلها أي توزيع للدم. إنها دائمًا باردة، وبالكاد أشعر بها.

"جيدا والآن عندما تريدين أن تدخلي بسرعة إلى هذه الحالة الجديدة المكبرة من الجاذبية الشخصية، ماذا ستفعلين؟"

"سأستخدم شرائط الحلوى لأنشر الطاقة في جميع جسدي، وخصوصًا إلى يديَّ وقدميَّ".

"صحيح! أسعدني أنها قد رأت على الفور العملية الإبداعية التي تستطيع هي نفسها استخدامها لكي تحول من أدائها بواسطة صورة لها معنى بالنسبة لها".

"هل تلاحظين كيف أنه صوتك يبدو مختلفًا؟" طرحت السؤال عليها.

ابتسمت بسعادة. "نعم، إنه أكثر ثراء وتعبيرًا".

كانت إيلي هي التالية، وقد أدهشت الجميع: "بادئ ذي بدء، أود أن أغير القطيفة إلى المخمل. أريد أن أحتفظ بالنمِر، وأن أتخذ الدائرة بديلًا للشكل ثماني الأضلاع. أريد أن أغير الحاد إلى الغليظ، والبارد إلى دافئ. سأبقي على الرقصة ذات الطراز الحر، ولكن أود أن أستبدل زهرة الربيع بالتيوليب".

"هل لديك شعور بالسبب؟" سألتها هذا السؤال.

"نعم". ترددت قليلًا. "يبدو لي أن التيوليب مغلقة جدًا- وأنا أريد أن أكون منفتحة وودودة. سأحتفظ بالطبول والجيتار، ولكنني سأغير الفولكس فاجن إلى رولز رويس".

"مرحى"، هلل الفصل لها "تشجعي يا فتاة!"

ابتسمت إيلي بخجل. "نعم، أحب صوت الرولز رويس الهادئ. إنها ثابتة، ويمكن الاعتماد عليها، ومترفة، وغير منتظمة كما أنزع إلى أن أكون".

كل المجموعة استطاعت أن ترى ازدهار شخصيتها فقط من خلال هذا التدريب.

قال ميل "يا للهول، أود أن أراك يا إيلي بعد ستة أشهر، إن كان هذا ما استطعت إنجازه في عشر دقائق!"

احمرت خجلًا وبدت عليها السعادة. "نعم" قالتها معترفة: "إنه يمدني بشعور جيد!"

ناتالي، المعلمة الضخمة ولكنها ذات وجه جميل، قالت: "أريد أن تميل صورة صوتي أكثر إلى *القطة*. لا أحتاج إلى المزيد من الفيلة، وأود أن أغير مدى الحدة. أودها أن تعبر عن مشاعري أكثر، وأن أحرك مركز الصوت من الجبهة إلى ساقي وقدمي. أود أن أقلل من عسيل

الصفصاف، وأن أزيد من الصفصاف الباكي بفروعه الطويلة الهزيلة المتمايلة وجذعه الأنيق على الأغلب"، وتوقفت لوهلة بأسى ثم قالت: " أود أن أغير رقصة الفوكس تروت إلى التانجو! أريد إيقاعًا بطيئًا ومنتظمًا به الكثير من العمق".

"كيف ستقومين بتنفيذ ذلك؟" سألتها عن ذلك.

"أوه، أعتزم الحديث بصوت أخفض بكثير"، قالت ذلك، وأضافت "وبالكثير من تنويعات الإيقاع لكي تناسب المد والجزر الموجود بأفكاري. نسيت أن أخبركم عن الرائحة- إنها للخشب الغني، والآلة هي التشيللو!"

أثناء حديثها، كانت تأخذ على عاتقها قدرًا من السلطة أكبر من المعتاد. وفجأة بدت وكأنها ليست فقط ضخمة، ولكنها هامة، وليست طفولية على الإطلاق، بل شخص يُحسَب له حساب.

صفقت المجموعة بشكل تلقائي، وانحنت ناتالي بحسها المسرحي المعهود، هذه المرة دون تهكم على نفسها. كانت واثقة وراقية.

قالت جيني بعد ذلك "أود أن يكون صوتي من الحرير بدلًا من الجليد، وله بريق سائل (دون شقوق!). سأعطي النورس مساحة أكبر. أحب الشعور بالحرية والطيران والسماء المفتوحة بلا نهاية في جميع الاتجاهات حولي كي ألعب وأنقض. بدلًا من الأسطوانة الضيقة، تحولت إلى دائرة بها الكثير من الأشكال والألوان المتداخلة والتي تتغير بسرعة في اللون والشكل، وتتحول باستمرار دون أن تفقد أبدًا شخصيتها أو تعريفها. شعرت بالخشخشة والطقطقة، وأردت أن أتخلص من البرود والحدة، وأن أحصل على المزيد من العمق والثراء. البيتونيا تغيرت إلى الفاوانيا المزهرة، وهي ممتلئة جدًا وأنثوية وسخية".

"عندما شعرت بنفسك تستخدمين هذا الصوت، كيف استخدمت هذه المعرفة الجديدة؟" طرحت عليها هذا السؤال.

"كنت قادرة على الانفتاح والتعبير عن أفكاري ومشاعري بقوة وتلقائية. كان شعورًا رائعًا!" كانت عينا جيني تلمعان، وكان ملاحظًا أن صوتها أقوى وأكثر حزمًا وأعمق مما سمعناه من قبل.

هذا الاستفتاء له قوة فائقة على أن يحفز وجود وعي معقد وغني بالمواهب الداخلية، والتي في حد ذاتها ينتج عنها تعزيز الثقة. كلما كانت الصورة محددة زادت البهجة الناتجة عنها. على سبيل المثال: إذا كان تعريفك الأول للمركبة هو القطار، اسأل "ما نوعه؟ وما حجمه؟ وأي حقبة؟" جيم، وهو ذكي وخفيف الظل ووكيل أدبي في غاية النجاح، لم يقل في البداية سوى "قطار- مسافات طويلة". عندما طلبت منه أن يكون أكثر تحديدًا، أضاف بعض التفاصيل: "قطار طويل ومعقد للغاية، يحيط به جو من الغموض والفتنة- في الواقع، سيكون قطار الشرق السريع مثاليًا!" من المثير للاهتمام أن جيم لم تكن له خاصية حسية مميزة في صوته. ولأنه كان مقنعًا للغاية طوال حياته كشخص بالغ، أتت صوره غنية وقوية: "مخمل، أسد، أحمر، الزهرة هي الوردة، والشجرة هي البلوط". رؤيته الداخلية لنفسه عبرت عن نفسها للسامعين، تمامًا كما لو أنه تمتع بصوت جميل. عندما سألته عما إذا كان هناك أي شيء يود تغييره، قال: لا. الشيء الوحيد الذي أراد أن يغيره هو ميله إلى التعب إذا تحدث باستمرار لفترة طويلة من الزمن. ولكن لأنه لم يضطر أبدًا إلى خوض هذا النوع من الحديث، لم يشعر بوجود مشكلة.

حتى الأشخاص الذين شعروا بالرضا إزاء أصواتهم بدءوا في الحديث بصوت أعمق وأكثر تنوعًا. جيسون، وهو كاتب في مجال الأعمال ومدير تنفيذي، وكان أيضًا فنانًا ومصورًا، كان

يبتسم حرجًا عندما بدأ. "هذا يكشف الكثير!" كانت هذه ملحوظته. ولكنه، هو أيضًا قد افتتن باختياراته، وبدأ صوته في التلون بشكل أكبر، وأصبح يتمتع بقدر أكبر من الحيوية، وأصبح أكثر ثراء، وذلك نتيجة للصور متعددة الطبقات التي تدفقت على وعيه.

بوجه عام، فإن هذا يبدو إجراءً مبهجًا ومؤكدًا على روعة الحياة. وبالنسبة للأشخاص الذين يريدون الاتصال مع جاذبيتهم الشخصية، فهذه أداة قوية وفعالة بشكل مذهل. وبالنسبة لأولئك الواثقين بالفعل من جاذبيتهم الشخصية، فإنها تعتبر تأكيدًا مدهشًا ومتعدد الأنسجة على ثرائهم.

كل من يخوض تجارب التصوير الذاتي الصوتي يمر بزيادة في تنوع النغمات، والرقة، واللون (حتى الذين تعتبر أصواتهم رتيبة) وأيضًا تصبح الإيقاعات والكثافة لديهم أكثر تعبيرًا وقَبولًا. كل هذا يدعو إلى أننا في الأصل قادرون على التعبير ومثيرون للاهتمام- ونحن فعلًا كذلك، بالطبيعة!

أثناء مقابلة مع إحدى الصحف منذ سنوات مضت، أبديت ملحوظة: "لا يوجد شخص ممل!" وكانت الصحفية متشككة.

"كيف تستطيع أن تقولي هذا؟" قالتها معترضة. "أنا أعرف الكثير من الأشخاص المملين!"

"حسنًا، بالطبع، كلنا قد قابلنا أشخاصًا مملين" وافقتها على ما قالت. "ولكن بالداخل لا يوجد شخص ممل! كل شخص هو متاهة من الثراء والتعقيد الذي لا يمكن احتسابه، وهو شيء رائع بشكل إيجابي!"

التصوير الذاتي الصوتي يؤكد مشاعري المبكرة. الصوت، وهو الفهرس الأكثر وفاء ودقة للحدس الداخلي، هو الدليل الخارجي فقط للكنوز غير المحدودة التي تنفرد بها الجاذبية الشخصية لكل فرد.

ماجي إتش.، وهي ناشطة ديناميكية الحركة تنادي بحقوق المرأة، رأت أن صوتها يأتي "من الخارج- عند أطراف الأصابع، ممددة، بطول الذراع- من المجال الكهرومغناطيسي حولي".

لم يتشابه تصويران، على الرغم من تكرار بعض الصور. بعض الأشخاص اختاروا لونًا واحدًا، والبعض اختار عدة ألوان. ماجي طلبت البنفسجي الغني، والبني الداكن، والفضي. بعض الأشخاص اشتموا رائحة طمي الأرض، أو أوراق الشجر المحترقة، أو الخبز الطازج، أو ماء الكولونيا. المركبات تراوحت بين السفن عابرة الأطلنطي وحتى سيارات من طراز تي وزورق الكاياك أو مركبة الجليد. في بعض الأحيان قد يعبر الأشخاص بحسهم إلى ثقافات أخرى؛ فعندما تم سؤاله عن شكل صوته، مارتن إس، وهو مصرفي ومتخصص في الثقافة اليابانية، رأي جيوتان، وهي فاكهة يابانية ذات شكل بيضوي مميز. الوكيل الأدبي اختار لإيقاعه أن يكون "معتدلًا، وثابتًا- مثل بيج بن". وتراوحت إجابات الآخرين من " التذبذب الممل لمروحة السقف" وحتى "إطلاق الرصاص من البندقية الآلية". مثل التصوير الذاتي الصوتي، التدريبات التالية تستخدم مخيلتك المتعاونة للوصول إلى حالة جديدة من الوعي المضاعف. عند ذلك المستوى، لا يعتبر فقط أنه لا يوجد شخص ممل، بل يصبح كل شخص شاعرًا!

كيف تعثر على صوتك الحقيقي

أغلب الناس يستخدمون جزءًا بسيطًا من أصواتهم الحقيقية. هل تعرف حقًا كيف يبدو صوتك؟

المفتاح الأساسي لإظهار صوتك هو الاسترخاء وإطلاق الذبذبات. مع وجود الصورة الداخلية الجديدة في ذهنك، أنت الآن بصدد الاتصال مع الشكل الحقيقي لصوتك وتجربة الطريقة التي يشعر بها جسدك ورأسك عندما يمتلآن بالرنين.

هل صوتك قاسٍ؟ أنفي؟ مرتفع جدًا؟ يسير على وتيرة واحدة؟ به صوت تنفس؟ حاد جدًا؟ يأتي من الحلق؟ غير مثير للاهتمام؟ غير منتظم؟

للبدء، فلنكن على اتصال مع الصوت كما لو كان يأتي من الأحشاء. هذا سيضاعف على الفور من قوتك!

القرد

انحنِ عند الوسط، واجعل ذراعيك متدليتين. اجعلهما غير محكمتين قدر الإمكان. اجعل رأسك تتدلى أيضًا. والآن، استخدم صوتًا عميقًا يأتي من الجزء السفلي من البطن، وقل: "هاه! هاه!! هاه!!" الشيء الوحيد الذي يتحرك هو معدتك؛ وهي تتحرك بشدة إلى الداخل وأنت تطلق الصوت. والفك مترنح تمامًا. اقفز بكلتا القدمين في نفس الوقت الذي تقول فيه *هاه!* والآن اقفز حول الغرفة، ببطء (على كلتا القدمين بالتبادل)، وبثقل مثل القرد. دائمًا قل *هاه* في نفس اللحظة التي تنزل فيها على قدميك الاثنتين. حافظ على الاسترخاء التام لرأسك وذراعيك، وأرجحهم طوال الوقت (إذا شعرت بجمودهم عندما تقفز بكلتا القدمين تدرب على إرخائهم وأنت واقف). كرر هذا عشر مرات. اشعر بالصوت وهو يخترق الأرضية. واشعر به في ظهرك أيضًا.

ضحكة سانتا كلوز

عندما يصبح القرد سهلًا عليك، قل بصوت عال "هو هو هو"، وأنت لا تزال تحافظ على فكك سلس الحركة من أجل تلك الصيحات، ولكنك في هذه المرة تتخذ وضعية الوقوف. مع كل "هو"، تتحرك معدتك بشدة إلى الداخل، وكان أحدهم قد ركلها وهي ارتدت. حافظ على حجم الصوت الكبير جدًا وعلى عمقه، تفصله شعرة عن التثاؤب. إذا لم يكن بالعمق الكافي تثاءب. ربما يكون حلقك غير مفتوح بالقدر الكافي.

التثاؤب الداخلي

هل تستطيع أن تجعل نفسك تتثاءب؟ تذكر، إذا رفعت شفتيك عن أسنانك وبسطتهما إلى أقصى حد، يجب أن تكون قادرًا على أن تبدأ في التثاؤب لا إراديًا. إذا لم تستطع ذلك استمر في فتح فيك بقدر أكبر، حتى تبدأ في التثاؤب. عندما تتثاءب لاحظ أن الجزء الخلفي من الحلق ينفتح. والآن لاحظ إذا كنت تستطيع أن تتثاءب وفوك مغلق، تمامًا كما فعلت كثيرًا من قبل في الاجتماعات المملة! ضع أصابعك على الأوتار الموجودة في الجزء الخلفي من العنق (الجوانب). يجب أن تشعر بأنها يتم دفعها إلى الخارج إذا كان التثاؤب حقًا بالاتساع الكافي. إذا لم تستطع في البداية الشعور بهذا الفتح، واصل توجيه انتباهك إليه، واطلب منه أن يفتح- سيبدأ في الاستيقاظ والاستجابة. هذا أمر هام لاسترخاء الحلق.

عندما تكون بصدد الدخول في حديث أو عرض تدرب على ضغط لسانك إلى أسفل وفتح الجزء الخلفي من الحلق. بهذه الطريقة ستقي نفسك من الوقوع في "شراك" العصبية. إذا فعلت هذا قبل النهوض للحديث، ستمنع حدوث المتاعب.

"عندما أنهض لكي أقدم المتحدثين في رابطة الآباء والمدرسين، أشعر وكأن حلقي ينغلق". قالتها سالي إس. منتحبة.

"نفس الأمر حدث لي". هذا ما أضافه دون بي.، الذي يعمل صحفيًا. ظننت أنني سأموت أمام الكاميرا. ثم قمت بالتثاؤب الداخلي، وانفتح حلقي مجددًا. يا إلهي، كان هذا مرعبًا حتى سيطرت على الأمر!" وهو الآن منتظم الظهور على شاشة التليفزيون كمضيف للبرامج الحوارية. أما سالي، والتي لم تستطع في البداية الشعور بتمدد الجزء الخلفي من العنق مع التثاؤب الداخلي، أصبحت بالتدريج قادرة على تحديد مكان تلك العضلات؛ ولم تواجه تلك المشكلة بعد ذلك.

خوذة الهمهمة

أولًا، قم بالهمهمة، شفتاك مرتخيتان، وتفكر في أمر يبعث على البهجة ويثير حماسك. ثم اضغط بخفة بأطراف أصابعك على الأجزاء الجانبية من وجهك، واشعر بالذبذبة فيها. ثم المس موضعًا آخر. ثم آخر: الجبهة، الذقن، الأنف، جانبي الجبهة، أعلى الرأس، جانبي الرأس، الجزء الخلفي من الرأس، الجزء الخلفي من العنق. في كل مساحة، إذا لم تشعر بقدر من الذبذبة يماثل الذي شعرت به في أول موضع، *أرسل* المزيد إلى أطراف أصابعك من خلال ذلك الموضع. تخيل أن كل المسام في وجهك وفروة رأسك ورقبتك ينبعث منها ذبذبات كهربائية بشكل *متساوٍ*.

جاك وجيل

ضع أصابعك في أذنيك، وأغلق فتحتي الأنف بالخنصرين. بلطف! والآن، حافظ على فيك *مغلقًا* (نعم، مغلق) ولكنَّ فكيك متباعدان، وقل هذه الأبيات:

جاك وجيل ذهبا إلى أعلى التل
ليأتيا بدلو من الماء.
سقط جاك وكسر التاج،
وجاءت جيل تتعثر من الوراء!

قلها بصوت مرتفع وبأكثر تنوع صوتي يمكنك تحقيقه. بطبيعة الحال، ستضطر إلى الدفع بقوة لكي تخرج الأصوات؛ لأن جميع الفتحات مغلقة.

١. والآن ارفع إبهامك الأيسر، وواصل غلق الباقي، وكرر القصيدة كاملة.
٢. أرجع الإبهام الأيسر، وأزح الأيمن، وكرر القصيدة الطفولية. لاحظ هل هناك اختلاف بين ما تسمعه في جانب وما تسمعه في الآخر.
٣. أعد الإبهامين، وارفع الخنصر الأيسر من فتحة الأنف اليسرى: فتصبح الفتحة اليمنى فقط هي المغلقة. كرر الأبيات.

٤. مع استمرار غلق الإبهامين للأذنين، أزح الخنصر الأيمن من فتحة الأنف اليمنى، وكرر الأبيات. لاحظ وجود أي اختلاف.
٥. والآن كرر مع غلق الخنصرين لفتحتي الأنف، ولكن مع فتح الأذنين.
٦. نفسه، ولكن مع غلق فتحة الأنف اليسرى فقط.
٧. نفسه، ولكن مع غلق فتحة الأنف اليمنى فقط.
٨. والآن، مع استمرار غلق الفم، ولكن مع فتح الأذنين وفتحتي الأنف، كرر، ووضح النطق قدر المستطاع دون أن تفتح فمك.
٩. افتح فمك، ولكن واصل غلق الأسنان وكرر الأبيات.
١٠- والآن، أخيرًا، قلها بشكل طبيعي.

ستندهش لارتفاع صوتك بعد المرور بهذا التتابع. ولأنك قد فرضت وجود الذبذبات في جميع الأجزاء الداخلية للجمجمة، ستشعر بأن رأسك قفص من العظام التي تردد الصدى. والآن، ستكون قادرًا على أن تتعرف على الرنين الكامل لصوتك كما يجب أن يكون.

مارس هذا التتابع يوميًا لمدة ثلاثة أسابيع، وسيكون له أثر مدهش. سيصبح صوتك ضخمًا ورنانًا دون جهد!

خوذة الهمهمة (مستمر)

١. ابدأ الهمهمة مجددًا، الفك مسترخ جدًا، واللسان منخفض داخل الفم. استشعر الهمهمة في أعلى داخل الجمجمة وفي الجزء الخلفي من الرأس وحول الجوانب.
٢. والآن ارفع كفيك على مسافة بوصتين أمام وجهك، واستمر في الهمهمة. اشعر بتدليك الهمهمة لسطح اليدين.
٣. حرك كفيك أبعد قليلًا عن وجهك، ربما أربع بوصات. استمر في الهمهمة. استمر في إرسال الذبذبات لكي تستحم بها يداك. في أي موضع، إذا كنت لا تستطيع الشعور بالطنين في يديك، قربهما إلى الحد الذي تستطيع عنده الوصول لذلك الشعور.
٤. حرك يداك أبعد قليلًا، ثم أبعد حتى تصبحا على مبعدة الذراع. تأكد من أنك تستطيع الشعور باستحمام جميع سطح يديك في الذبذبات.
٥. ببطء باعد بين الذراعين قليلًا. توقف حتى يكون الكف الأيسر (والذي لا يزال بمواجهتك) على مسافة حوالي اثنتي عشرة بوصة من الجانب الأيسر لرأسك والكف الأيمن في الجانب المقابل على نفس المسافة من الجانب الأيمن.
٦. إذا كنت لا تزال لا تستشعر الطنين اللطيف، حرك الكفين خارجًا إلى الجوانب حتى مستوى الأذنين، ولايزال نظرك موجهًا إلى الأمام، واجعل الذراعين تطنان هناك.
٧. حركهما إلى الجانبين وحتى الظهر، وكثف الهمهمة.
٨. حركهما أعلى الرأس، أولًا بالقرب منها، ثم ارفعهما حتى أعلى ارتفاع تستطيع الوصول إليه. مد الذراعين إلى أعلى. كثف الهمهمة.

٩. أغمض عينيك، وتخيل جميع المجال المحيط برأسك وكأنه خوذة كثيفة من الهمهمة التي لها صوت الطنين بطول الذراع، وفي كل اتجاه: الجوانب، والأعلى، والخلف. تأكد من أنك تستطيع بالفعل الشعور بالطنين في كفيك قبل أن تحركهما إلى الوضعية التالية، والتي تبعد قليلًا. في أي وقت لا تكون متأكدًا فيه من أنك تستطيع الشعور بالطنين فيهما، قربهما حتى تستطيع الشعور بذبذبة الطنين بسهولة. ستتولد عنك الكثير من الطاقة الناتجة عن الشعور بالوخز في يديك وحول رأسك.
١٠. والآن تحدث مرسلًا الصوت خارجًا من الجزء الخلفي من رأسك، ومتخيلًا أن الصوت يشع من الخلف.

بالنسبة للإحساس بصوتك ووقعه في الآذان، ستجد أن قوته وحيويته ستتضاعف على الأقل عن المعتاد. تدرب على هذا كل يوم لمدة شهر، وسيتحسن بشدة أسلوبك العادي في الحديث. بعد ذلك، ربما تستطيع الحفاظ عليه دون صعوبة بأداء التدريب مرة كل فترة لكي تذكر نفسك بالشعور الذي ينتج عن الصوت الممتد.

الآن، وبعد أن أرخيت جسمك بتدريب القرد، وشعرت بالصوت يأتي من أسفل معدتك، ونشطتّ خوذة الهمهمة حول رأسك، أنت مستعد لتجمع بين الاثنين من أجل صوتك الجديد الموسّع.

صوت الجسد ككل

اجلس أو قف مستقيمًا.

١. ضع يدك اليسرى وهي مسطحة على الجزء العلوي من ظهرك، ويدك اليمنى على الحجاب الحاجز، وانشر الأصابع بحيث تميل عبر معدتك.
٢. والآن، قل، بأقصى درجة ممكنة من البطء والاستمرار، ودون أي مقاطعة للصوت بحيث تستطيع الشعور بكلتا اليدين تهتزان: "أنــــــاااااااااااااااااااااااا أووووووووووررييييييد (تنفس) آآآآآآآآآآن آاهههههههههششششششش شعوووووووووووههههر (تنفس) آآآآآآآآآآآنـهـهـهـهـه صاااااااوووووووووتيييي (تنفس) مهههههثههههل الريييييييييييييييح (تنفس) آآآآهههههوووووو مااااااهههههوووووووجاااااااااااااههههههههههه (تنفس) تااااااااااااااااامووووووو ووووررررر مهههههههههن خيهههههلااااااال (تنفس) جااااااااههههههههمييييييييع جاااااااااااااااااااساااااااااديييييييييي!" أنت تقول: "أنا أريد أن أشعر أن صوتي مثل الريح أو موجة تمر من خلال جميع جسدي". يجب أن تمر بتجربة أن يصدر الصوت من خلال جُميع جسدك وكأنك قلعة نفسك. الشعور بأن يديك تهتزان نتيجة لصوتك هو إحساس مبهج للغاية، وسيجعلك على وعي بالناحية الخلفية من جسدك، وكأنها لوح لترديد الصوت، أيضًا. (أغلبنا يشعر وكأنما يأتي الصوت من فتحة ضيقة في الوجه!)

الجدول المسحور

في غناء البيل كانتو (الأغنية الجميلة) قام الإيطاليون، وهم أساتذة هذا النمط من النغمات الممتدة، بتعليم العالم أن إطالة الحروف المتحركة هي سر الصوت الجميل والمستمر والمنغم. أغلب الناس الذين لم يتلقوا تدريبًا صوتيًا لا يستطيعون أبدًا الاستمرار في أية أصوات لفترة طويلة بما يكفي. الصوت الناتج يميل إلى أن يكون مقطعًا وغير متصل وغير موسيقي.

لكي تصدر الأصوات المستمرة للحروف المتحركة وتشعر بها تتدفق بنعومة واحدًا تلو الآخر، غنِّ نفس الجملة التي غنيتها من أجل صوت الجسد ككل: "أنا أريد أن أشعر أن صوتي مثل الريح أو موجة تمر من خلال جميع جسدي". فقط هذه المرة *تخلَّ* عن جميع *الحروف الساكنة*! كما يلي:

أاااااااااااااااااااااااا أوووووووووويـيـيـيـيـي (تـنـفـس) آاااااااااااا
آاهههههههههههوووووووووووههههه (تنفس) آاااااااااااهههههه ااااااااوووووووووييييي
(تنفس) هههههههه يييييييييييييييي (تنفس) آاااااهههههههااااااااوووووو ااا
ااااهههههههوووووووااااااااااااااااهههههههههههه (تنفس) ااااااااااااااااااووووووووووور
هههههههه يههههاااااااا (تنفس) اااااااهههههههييييييييي ااااااااااااااااااااااااااااااا
ايييييييي!

إن فعلت هذا بشكل صحيح فستكون قادرًا على الشعور بالصوت يندفع إلى أعلى من قمة جمجمتك وأيضًا ينبعث من الجوانب والجزء الخلفي من رأسك. من المثير أن تشعر بهذا الأمر "يسيطر" ويصبح أكبر منك!

عندما درست فن الأوبرا في منحة فولبرايت في إيطاليا، جعلني معلمي أتدرب على جميع أغاني الفن الإيطالي القديم بهذه الطريقة، دون الحروف الساكنة! في بادئ الأمر، قادني هذا للجنون، ولكنها كانت طريقة رائعة لتعلم كيفية الوصل بين الحروف المتحركة في خط لؤلؤي غير متكسر. جرب فعل هذا مع العبارات التي يتم قولها دون إغلاق اللهاة (صفحة ١٨٠). جربها مع أية عبارة. الأمر ليس سهلا! إنه يتطلب انتباهًا ذهنيًا كبيرًا. على سبيل المثال، عبارة "لقد قادني للجنون!" سيتم قراءتها كالتالي: "آااااااااااااهههههوووووووووهههههههه آاااااااااااااااااااآاهه ههههههههههههييييييييييي يييييييييييييييووووووووووووووووووووووووووووووووووو ووووووووووا!" الفكرة هي أن تصل جميع الحروف في نفَس واحد دون مقاطعة. حافظ على الفكين مسترخيين ومتباعدين، ولا يتحركان!

وبمجرد أن تتمكن من هذا الصوت المستمر ستستمتع بالحديث أكثر بكثير؛ بسبب الأنغام السرية المخفية داخله. وسيجد الآخرون متعة لا حد لها في الإنصات إليك، دون أن يدركوا السبب.

تذكر أنه الصوت– أكثر من الكلمات– الذي يعجب الآخرين! عندما تتحدث دون "التيارات المنغمة المختبئة"، لن يكون كلامك أقل موسيقية فقط، ولكنه سيكون أقل إمتاعًا، حتى أنه في بعض الأحيان قد يصعب فهمه. لن تمنح أبدًا الصوت فرصة لكي يتناغم مع تيار الذبذبات، والذي، نتيجة لاقترابه من الغناء، يعد أكثر قدرة على التعبير، وأكثر إمتاعًا للشعور والسمع.

جزء من الصعوبة يظهر من الرغبة في النطق بوضوح. إذا كان لسانك رشيقًا، فأنت تستطيع إصدار أصوات واضحة، ورغم ذلك لا تفقد ذلك التيار الهام الذي يصل بين الأصوات. التدريبات التي قدمناها سابقًا ستساعدك على الحفاظ على تمدد الشخصية الذي مررت به عندما رسمت صورتك الصوتية الذاتية. ممارسة هذه التدريبات سيجعل أسلوبك الجديد في الحديث يبدو مريحًا، وطبيعيًا، وحتى تلقائيًا. إذا تدربت على هذه العضلات والأحاسيس الجديدة بتنظيم الصوت واسترخاء الجسد، سيصبح المستوى العام لأدائك أكثر قربًا من صورتك الصوتية المثالية. وإلا، قد تزحف العادات القديمة عائدة، وتسيطر عليك. وأنت تبني الأسلوب الجديد الخاص بك ستمنحك التدريبات تعزيزًا للصورة يتسم بالعملية، ويخاطب حواسَّ متعددة.

التصوير الصوتي الذاتي يعزز من تقدير الذات عن طريق منحك إحساسًا أغنى بطبيعتك الخاصة. يندهش الأشخاص في الغالب إزاء ما يثيره هذا التدريب من ذكريات جميلة تبعث على الرضا، والتي هي مصدر للانتعاش والتجديد والنضوج. هذه الصور التي يختارها كلٌ لذاته هي نوع من التشفير الخلوي الواعي، وهي مجموعة من الإرشادات المدمجة التي يسهل تطبيقها، وهي سهلة الحمل وقوية وشخصية، لكي تسهل عليك الدخول إلى عالم الجاذبية الشخصية الحقيقية الخاصة بك.



التغلب على رهبة المسرح

"ينتابني التوتر والعصبية لعدة أيام، قبل أن يكون عليّ تقديم عرض ما. ومهما كانت درجة استعدادي، فليس للأمر أي أهمية. ففي بعض الأحيان لا تفارقني العصبية خلال الوقت الذي أقضيه على المسرح".

"أشعر دائمًا بالرهبة قبل أن أرتقي إلى المسرح".

"لا أستطيع أن أطرح سؤالًا واحدًا في الفصل، أو حتى مجرد تعليق".

"أعاني من رهبة المسرح المفزعة حتى إنني رفضت وظيفة كنت أرغب بها؛ لأنه كان علي التحدث على الملأ".

"عندما يتوجب علي الوقوف للحديث في المحكمة أشعر كأنني سأفقد الوعي".

"قالت ابنتي الصغيرة إنها لا تريد أن تصبح فنانة موسيقية إذا كان عليها أن تتقيأ مثلي كل ليلة قبل الحفل".

"قبل أي مقابلة شخصية في وظيفة أشعر برجفة في رأسي، وسرعة في دقات قلبي، ويجف فمي، وترتعد مفاصلي".

"كل ما كان عليَّ فعله هو أن أقوم بتقديم المتحدث، إلا أنه أصابني الشلل. راحت معدتي تؤلمني ولم أستطع التقاط أنفاسي. ضاق صوتي وارتفع، وأصبح كفَّي مبللين ..".

"نسيت ما كنت سأقوله".

"لا أستطيع تذكر الملاحظات".

"بعد سنوات لعبت فيها دور البطولة أحسست بشكل مفاجئ أنني كممثل مبتدئ لا يستطيع تذكر السيناريو".

في بعض فترات حياتنا، يعاني كل منا من قلق الأداء، أو رهبة المسرح. ولا أستطيع تذكر أي شخص ادعى أنه لم يعان من ذلك مطلقًا. أعرف العديد من الموسيقيين المشهورين الذين توقفوا عن العزف في حفلات مباشرة نهائيًا بسبب هذا الخوف. وتكاد العديد من المهن أن تبوء بالفشل إن لم تفشل فعليًا لنفس السبب. وعلى الجانب الآخر، يقول العديد من المشاهير إن ذلك القلق أمر أساسي للأداء الجيد.

ما هي رهبة المسرح؟ وفقًا لتعريف القاموس، فهي "الحالة العصبية التي تنتاب المؤدي أو المتحدث أمام الجمهور". إلا أن هناك أشخاصًا لم يرتقوا منصة مطلقًا، ومع ذلك أصابتهم تلك الرهبة أيضًا، ربما قبل لقاء عميل مهم، أو قبل موعد غرامي، أو قبل الزواج، أو قبل معركة أو مسابقة رياضية. إن متلازمة "القتال أو الهروب" ترفع من نسبة الأدرينالين وإفراز الهرمونات؛ فيصبح كل جسدك وعقلك تحت وقع رد فعل التوتر. أما كيفية تعاملك مع تلك الرهبة فقد تؤثر على حياتك وعملك وصحتك وعافيتك.

في الواقع، لا يوجد من يفهم آليات أو أسباب رهبة المسرح على نحو جيد. ومما يدعو إلى الغرابة، أن ما أجري من أبحاث على هذا الموضوع ضئيل، على الرغم من زيادة الاهتمام به، حيث وجد كثير من الناس أن عليهم أن يكونوا قادرين على التواصل مع مجموعات مختلفة، والتحدث في اللقاءات التليفزيونية، أو اجتماعات رابطة المعلمين وأولياء الأمور، أو في جلسة عمل. ومن لم يكن يظن أنه قادر على الأداء يظهر الآن على الملأ متحدثًا بطلاقة غير معهودة. لذا، فإن رهبة المسرح صارت بالفعل أمرًا هامًا للعديد من الأشخاص.

وقد تبدو الأسباب الأساسية كما يلي:

١. الخوف من عدم تحقيق ما تبتغيه.
٢. الإعداد غير الكافي أو غير الملائم.
٣. الخوف مما قد يعتقده الناس (الجمهور).
٤. الخبرات السلبية السابقة.
٥. عدم وجود قدر كافٍ من المتعة في ما تقوم به (ربما نظرًا للأسباب ١، ٢، ٣ أو ٤).

ويقر العديد من الأشخاص في ورش العمل لديّ في بداية الدورة التدريبية، بأنهم يتناولون مهدئات أو أدوية أخرى قبل التحدث أمام الجمهور.

"لن يكون عليكم تناول هذه الأدوية مرة أخرى" هذا ما أقوله لهم. وهو أيضًا ما يقومون به بعدما يتدربوا على كيفية تهدئة أنفسهم عبر تمارين التنفس وتمارين أخرى للتخلص من التوتر. فتناول المهدئات يجعلك متبلد الأحاسيس. ومن الأفضل أن تحول طاقتك العصبية إلى أدرينالين مناسب تنشّط به أداءك (لقد كان هناك كثير من الحديث في فترة الثمانينات عن عقار يسمى إندرال يقلل من التوتر العصبي؛ ويدعي بعض المتخصصين في علم الصيدلة النفسية أنه فعال وبلا أي آثار جانبية. لكن نظرًا لعدم معرفة أي شخص بمدى تأثير هذا العقار على أشخاص مختلفين، فإن استخدام أساليب التحكم التي ليس لها علاقة بعلم الصيدلة النفسية، هو السبيل الأكثر أمانًا). إن تغيير المفاهيم والتأمل والتخلص من التوتر والتحكم في التنفس هي أساليب بسيطة وآمنة وفعالة لا تتطلب أي معدات ولا تكلف شيئًا إلا القليل من الوقت.

وتعد المجموعة الرائعة Bach Flower Remedies مصدرًا آمنًا وسهلًا وخاليًا من أي ضرر، حيث تعمل على مستويات دقيقة من الطاقة، كما أنها فعالة لدرجة أن وصفت بأنها "مضاد طبيعي للاكتئاب". لقد قمت بإجراء اختبار العضلات للعملاء على هذه المجموعة لكي أسمح لأجسامهم أن تختار الأنسب لها. أما بالنسبة لقلق الأداء، فإن أدوية Rescue Remedy و Larch (للتخلص من الرعب ولدعم الثقة، على الترتيب) فعالة بشكل مذهل. ويمكنك أن تحصل عليهم من متاجر الأطعمة الصحية، وتتناول بضع قطرات في سائل أو تحت لسانك؛ فهذه الأدوية تساعد بشكل كبير على التخلص من التوتر.

أما الأشخاص الذين لديهم خبرة جيدة في التحدث أو الأداء، فيجدون صعوبة في فهم الأسباب وراء رهبة أصدقائهم أو زملائهم الأقل حظًا في ذلك الشأن. وقد قال محرر في صحيفة فورشن في مقال له، إثر لقائه معي وبعض طلابي: إن من يخشى التحدث على الملأ لا يحتاج إلا أن "يُحكِم رباطة جأشه". فرغم كونه متحدثًا جيدًا، إلا أنه لم يستطع أن يدرك المشكلة أو حتى يعتقد في وجودها أصلًا، على الرغم من حقيقة أن ٤١ بالمائة من الأمريكيين يعترفون بإصابتهم بالرهبة عند التحدث أمام جمهور أكثر من أي شيء آخر!

وتبدأ معاناة بعض الأشخاص قبل الأداء الفعلي بأيام أو أسابيع، والبعض لا يعاني سوى قبله بلحظات قليلة. والبعض الآخر يتسم بالهدوء حتى يكون عليهم البدء فيقعون تحت وطأة الخوف. ويحس البعض بهذا القلق حتى يعتلون المنصة حينئذ يصير كل شيء على ما يرام، (وهذا هو النمط الأكثر شيوعًا بالنسبة لذوي الخبرة من المؤدين). ويقر العديد من المختصين بأن تراكم الضغط قد يكون مصدرًا غنيًا بالطاقة المتزايدة والاستعداد للأداء.

أما ردود الفعل، فهي تختلف من فرد لآخر إلى حد كبير، حتى إنها تتنوع لنفس الشخص. يدعي البعض ممن يحالفهم التوفيق أنهم لا يطيقون صبرًا إلى أن يعتلوا المنصة، ويشعرون بعدم الطمأنينة عندما لا يكونوا قد تدربوا بشكل كافٍ و"أدوا الفروض المنزلية". لقد قالت إحدى النساء في فصلي أنها تستمتع بالتحدث أمام الجمهور أيًا كان نوعه، وأنها سوف تخاطب أي مجموعة أيًا كان حجمها بكل سرور، إلا أنها تعاني من رهبة المسرح "المفزعة" عندما يكون عليها أداء الامتحانات. كما أن هناك قائد أوركسترا بعينه يصيبه التثاؤب والنعاس قبل الأداء، وهو نوع من الانسحاب.

وهناك أيضًا ظاهرة مثيرة للفضول ألا وهي رهبة المسرح في موقف محدد؛ وهي تحدث في بيئة معينة. وينبع هذا النوع عادةً من خبرة مبكرة سيئة خاصة بالشخص.

أما جيمس ف.، وهو محامٍ لامع ومتميز امتهن التمثيل مؤخرًا على نحو مكلل بالنجاح، فقد اعترف بأنه على الرغم من ولعه بالغناء والرقص والتمثيل، إلا أن حديثه مع مجموعة صغيرة من زملائه قد أصابه بالتوتر العصبي بشكل كبير، حتى إنه امتنع عن تولي رئاسة نقابة المحامين على مستوى الدولة، كما أنه كان يشعر بعدم الارتياح في اجتماعات شركته الخاصة. وعندما سألته عما إذا كان يتذكر بعض الخبرات السلبية المبكرة للتحدث أمام جمهور، أجابني، "نعم، أتذكر ذلك الآن، لقد كنت في المدرسة الثانوية وفعلت شيئًا لم يكن ينبغي عليّ فعله، لا أتذكر هذا الشيء بالضبط. لقد استدعاني الناظر في مكتبه وأمرني بأن أحضر اجتماع الاثنين المقبل وأقدم حديثًا على الملأ كنوع من *العقاب*. لم يكن لدي أي فكرة عن ذلك. كل ما أدركه أنني كنت خائفًا؛ لقد تسللت إلى الاجتماع، وأديت ذلك، وخرجت زاحفًا أشعر بأنه تم إهانتي وجلدي بشكل بشع. لم ألحظ هذه العلاقة من قبل، لكنني أرى الآن أن ذلك كان جرحًا كبيرًا لم يندمل. أما في المرحلة الجامعية، فعندما كانت تعقد اجتماعات للجمعية التي أنتمي إليها، كنت دائمًا أخرج خلسة بدون أن أقوم وأتحدث. ومع ذلك كنت أظهر في عروض مسرحية هزلية في السيرك وأحب القيام بذلك! لقد كنت أتجنب مواضع التحدث طوال حياتي كلما كان بمقدوري ذلك. إنه لأمر عجيب ألا يلاحظ الأشخاص ذلك! لكن هذا الأمر بالفعل كان عائقًا في حياتي المهنية". لقد كان هذا قلق أداء بسبب معين، والذي أثر عليه في مواقف مشابهة ولو بشكل مبهم لخبرته المأساوية المبكرة.

كما أن هناك مرحلة رجوع رهبة المسرح. فإذا تغيبت لفترة، فمهما كانت خبرتك، قد تتعرض لبعض من التوتر العصبي ورهبة المسرح التي شعرت بها في أول تجربة أداء. إن التمثيل بالتأكيد ليس مثل ركوب الدراجات! *لكن القلق لن يستمر طويلًا كما حدث في المرة الأولى.* فالتجربة والنضج اللذين اكتسبتهما في الجوانب الأخرى من حياتك سيسهلان عليك تلك الفترة الانتقالية.

وعندما يتحدث المؤدون عن رهبة المسرح، فإنهم يجنحون إلى الانقسام إلى فريقين، يشعر كل منهم (على نحو من التكبر) بأفضليته عن الآخر. فمن ينتمي إلى معسكر المعاناة من رهبة المسرح يعتبرون متاعبهم ضرورية وذات قيمة، ومن ثم يحتقرون من لا يصيبه التوتر العصبي وينظرون إليه كشخص متبلد الإحساس أو سيئ الفهم. أما فريق عدم الخوف (مثل محرر مجلة فورشن) فلا ينتابهم أي تعاطف، وليس بمقدورهم أن يفهموا أسباب شكوى الآخرين من ذلك.

ووفقًا للشواهد، فسواء كنت تعاني من رهبة المسرح أو لم تكن، فإن هذا ليس له علاقة بحسك الفني، على الرغم من أن ذلك يعكس حالة جهازك العصبي. فلقد اشتهر مغني الأوبرا ريتشارد توكر بأن له "أعصاب من حديد". فهو لم يفقد أعصابه أبدًا قبل أو أثناء الأداء. أما عازف البيانو فلاديمير هورويتس فلقد عانى بشدة من رهبة المسرح، حتى إنه توقف عن العزف أمام الجمهور لأعوام (لكنه عاد إلى الحفلات الموسيقية على المسرح عندما بدأ فجأةً يستمتع بمشاركة موسيقاه مع جيل جديد من عاشقي الموسيقى، ذوي الحس المرهف، فتفوق سروره على مخاوفه القديمة). أما الممثلة ستوكارد تشانينج فقد أخبرتني أن "رهبة المسرح ما هي إلا جزء من استعدادك الداخلي وإبداعك".

وعادةً (وليس دائمًا) ما تقل العصبية بزيادة الخبرة. ففي بعض الأحيان قد يشعر المؤدي بالراحة في مجال ما ويعاني من القلق في مجال آخر. فمن يتوجب عليه الظهور من الممثلين في البرامج التليفزيونية الحوارية، يأتي إليّ ليطلب المساعدة؛ لأنهم لا يشعرون بالراحة أو الاطمئنان في ظل عدم وجود نص مكتوب. ويعلق بيتر فولك على البرامج التليفزيونية الحوارية قائلًا: "إنه أمر صعب للغاية! فأنا لا أعرف إلى أي الكاميرات أنظر أو حتى إذا كان عليّ أصلًا أن أنظر إلى الكاميرا". أحد العازفين ممن يميلون إلى قيادة الأوركسترا قد يشعر براحة تامة في اعتلاء منصة، على الرغم من أن الذعر ينتابه في العزف الفردي. لقد اعتدت أن يصيبني التوتر العصبي قبل الغناء، وليس قبل التمثيل (والذي عند المقارنة بدا سهلًا!). فعندما تشعر بأن تقديرك لذاتك ليس على المحك، فإن ذلك يعني احتمال أقل أن تتعرض للقلق.

وبينما كانت تقوم بإخراج *"بستان الكرز"* The Cherry Orchard قالت المخرجة والممثلة المبدعة هيلين بيرنز للممثلين:

> عندما نعاني من رهبة المسرح يبدو الأمر كما لو كانت حيوانات ضارية ستهاجمنا. نحن جميعًا لدينا هذه الحيوانات الضارية في عقولنا وقلوبنا، لكنها دومًا تنزل إلى البركة للشرب، وما إن ترتوي فإنها لا تهاجم أحدًا. هي فقط هناك.. لذلك علينا أن نتذكر أنها لن تضرنا، وأن نتركها لحال سبيلها.

إن الأشخاص الذين يعانون عادةً من قلق مزمن في الأداء لديهم هذا "الشريط" الذي نادرًا ما يسمعونه يدور في عقولهم: "لن أعجبهم". "سأجعل نفسي أبدو كأحمق". "سيعتقدون بأنني ممل". "أنا لست جيدًا بالقدر الكافي".

ففي بعض الأحيان، تبدو هذه الرسائل قديمة قدم الأزل حتى أنك لا تعيها، إلا فيما تحدثه من تغيرات فسيولوجية.

أما إذا كان عليك التحدث، فيمكنك تركيب "أشرطة" إيجابية عوضًا عن ذلك. قل ما يلي بكل وعي، وبصوت مرتفع وواضح: "لدي ما أقول من أمر هام ومثير للاهتمام، والناس يرغبون حقًا في سماعه!" ثم ضعه في الكاسيت وشغله على مسامعك مرارًا وتكرارًا حتى تصدقه! كرر تلك المقولة في صمت، بكثير من اليقين، قبل أن تنهض لتتحدث.

ويقول ريتشارد م.، وهو عالم طيور هاوي: "كنت متخوفًا من ألا تكون شرائح الطيور الخاصة بي جيدة بما فيه الكفاية لمجموعتي. ثم تذكرت أن أقول لنفسي سأريهم أمرًا لدي يثير الاهتمام، وهم مهتمون للغاية. وهو ما كان حقًا. لا أستطيع أن أخبرك كيف ساعدني ذلك! وبعد ذلك كان كل شيء على ما يرام. وانتهى الأمر إلى أنهم استمتعوا بالفعل بتلك الشرائح".

ومع هذا، فمن المؤسف أنه ليس كل أنواع رهبة المسرح يسهل التخلص منها. إن استعدادك التام أمر بالغ الأهمية. لكن لدى البعض، لا يعني الاستعداد إلا المبالغة في الاستعداد: فهم يحفظون ما سيقولونه (أو جزءًا منه) عن ظهر قلب ويكررونه بإصرار مرارًا وتكرارًا حتى يخلو الأمر من أي متعة. وعوضًا عن ذلك، إذا كان بمقدورك أن تستوعب ما تفعل بشكل شامل، فسوف تقيك متعتك في التحدث (أو العزف، أو الأداء أو أيًا ما كان) من أي من أعراض عدم الارتياح أو التوتر العصبي. ومن المهم أن تكون لديك الرغبة في مشاركة ما لديك من حديث أو أداء مع الآخرين. تذكر هذه الكلمات التي قالها المخرج الروسي المشهور، مبدع طرق التمثيل كونستانتين ستانيسلافسكي: "حب ما في نفسك من فن، لا أن تحب نفسك في الفن".

أما لوكاس فوس الملحن وعازف البيانو والمايسترو فيقول: "إن رهبة المسرح ضربٌ من الغرور. فكلما كنت ملتزمًا ومتفانيًا، كنت أكثر جدية في الموسيقى، وقلّت معاناتك. بالطبع لا يوجد أمر أكثر شناعة من القلق من أن يتم إهانتك أمام الجماهير من عدمه. ويزداد قلق الفرد عندما يعزف منفردًا أكثر من قلقه عند قيادة الفرقة. إذا ما كنت سأقلق بشأن أصابعي وهل ستعزف كل النغمات، عندئذ أصير هزليًا. أما عن قيادة الفرقة، فإن القلق ينتابني حول الناس الآخرين، إذا كان البوق سيُخرج النغمة الأعلى أو إذا كانت الطبلة ستصدر النغمة الصحيحة، وما إلى ذلك. وهذا الأمر أكثر واقعية؛ لأن غاية ما أفكر فيه هو *الموسيقى*. فكلما تفانيت فيما تفعله، قل تفكيرك في ذاتك. كلا، لا تنتابني رهبة المسرح الآن. فأنا أحب أن تقف الجماهير مشدوهة في قاعة الحفل أو في الفصل. أنا لا أذكر أسماء الأشخاص مطلقًا!"

سألته: "هل أصبت برهبة المسرحة في بداياتك؟"

أجابني ضاحكًا: "عندما كنت طفلًا صغيرًا، قال لي أبي: انظر إلى الجمهور، وتخيل أنهم كلهم عراة! فهذا يجعلهم إلى حد ما أقل إخافةً!".

إن التنافس الحاسم، والذي يعد الجو السائد في العديد من الأعمال والمدارس والمعاهد الموسيقية، يجعل متعتك بما تفعل أمرًا صعبًا. ولحسن الحظ فإن التغيرات الفسيولوجية التي تصحب التوتر يمكن تخفيفها أو إبطال مفعولها بالتنفس البطيء العميق والتمارين قبل الأداء النهائي. وعندما تفرغ التوتر المتراكم عبر التمارين المختلفة التي نذكرها في هذا الكتاب، فإنك

تستعيد مجددًا ما أضعته من طاقة في التوتر العصبي. حيث ترسل الأكسجين إلى المخ، وتفرغ العضلات من حمض اللاكتيك، وتحفز مستوى طاقتك ورغبتك في الأداء.

الإثارة نبع لكل إبداع. ولم تكن لمحات الإبداع لتولد إلا من رحم الإثارة! إن نظام الدوبامين في المخ يرتفع بالتدريب العنيف. فهذا النظام يُشبه عقار "السرعة" ولكنه مدمج في الجسم. فالسيروتونين، وهو مادة عصبية فعالة في المخ، يتم بثها بـ "التأمل الباعث على الحركة" أو حتى التنس (إذا كنت تلعب ولا تلقي للأمر بالًا على الإطلاق)، هذه المادة تؤدي نفس أثر الماسكالين الذي يغير الحالة المزاجية، حيث يمكنك بالفعل أن تعالج أنظمة دماغك ببراعة بالتدريب وبدون أدوية. إن التدريب التنافسي المرتفع له وقع في "حفز الغضب"، ثم يتبعه اكتئاب، وهو "مهدئ". لكن يمكنك أن تزيد من إثارتك بأسلوب هادئ، وتبقى على نفس القدر المرتفع من الإثارة. وقد تستمر هذه الحالة المزاجية المرتفعة لأيام وحتى أسابيع.

ويمكننا باستخدام معرفتنا الجديدة بآلية وظائف الدماغ، أن نتخلص من رهبة المسرح بالتدريب القوي على الأداء. والخطوة التالية هي تهدئة نظامك بأكمله وأن تجعله طبيعيًا، حتى تصل به إلى مستوى متقدم من الاستخدام الأمثل، وذلك عبر التنفس العميق المنتظم. أضف إلى ذلك فترة من التأمل، ثم أنشودة تبث مشاعر الاتزان في كلا نصفي الدماغ، ومن ثم ستكون قادرًا على الاستمتاع بثمار إعدادك، فستكون في أفضل حالاتك، حتى عندما لا تشعر بنفس ذلك الشعور!

والآن وقد تعلمت عادات التنفس الجيد، يمكنك التركيز على تلك العملية. إن عادة تحويل التركيز من مخاوفك إلى عملية التنفس هي عادة مريحة داعمة. فما أن تدرك أنه يمكن التحكم في ذلك العنصر على الأقل فإن ذلك يضفي عليك قدرًا من الثقة اللازمة.

إنه لضرب من المستحيل أن تشعر بالارتياح والقلق في ذات الوقت! فإذا كان بإمكانك أن تريح عضلاتك وقتما تشاء، فبمقدورك أن تتدرب ذهنيًا على المواقف المخيفة وتبصر نفسك تمر بها بنجاح مطلق، متخيلًا كافة التفاصيل بسرور وثقة. وعندما تباغتك لحظة تواجه فيها مشكلة في "التخيل" أو تشعر ببعض الأعراض العصبية تستولي عليك (ذلك الانقباض المألوف في حلقك أو المعدة)، حينها اترك أمر التخيل واستعد راحتك البدنية بأسلوب لطيف. وكما هو متوقع، فإنك ستلاحظ بعض الانقباض في مكان ما، أو شدًا صغير في مجموعة من العضلات أو شيئًا آخر. وعبر تهدئة نفسك وتعمد التخلص من موضع أو مواضع الشد، يمكنك أن تهيئ نفسك من جديد، *فقط* عندما تكون مسترخيًا بعمق.

وكلما فعلت ذلك، ازداد الأمر سهولة! عندما تستطيع أن تقوم بالأداء بأسلوب ذهني تخيلي كامل وأنت في حالة من السرور، كما لو كنت تقوم بالأداء فعليًا، فإنك حينئذ تخطو خطوة كبيرة. فمجموعة العقل والجسد لا تعي أي اختلاف -في ذلك المستوى- بين ما هو حقيقي وخيالي. وسيبدو الأمر كما لو كنت قد قمت بالفعل بأداء جيد وشعرت بنجاحك الشخصي. وهو كذلك بالفعل في معناه العميق. وعندما يحين دور الأداء الفعلي، فلن يبدو الأمر إلا كتجربة *ثانية*.

وكلما كانت تجاربك أكثر إيجابية، قل الخوف الذي *ستشعر* به في وثبتك اللحظية الداخلية. *وسوف تتحول رهبة المسرح لديك إلى استعداد للمسرح*، ذلك الإحساس المنعش بأن يكون عليك أن تواجه التحدي، وأن تكون جاهزًا لتقدم أفضل ما لديك. بعض الأشخاص مثل سائقي سيارات السباق "يدمنون" ذلك النوع من الإثارة.

منذ عدة مواسم، وجدت نفسي وحيدةً في أحد مصاعد التزلج في آسبن، وشعرت بخوف في هذه العربة المفتوحة. لم يكن هناك أي سبيل للنزول، ولما زاد هلعي، أجبرت نفسي على التنفس بعمق وبطء. وعلى نحو مفاجئ جاءتني فكرة ملهمة. سوف أتظاهر كطفلة في التاسعة من عمرها، كملكة تتفقد رعاياها المتراصين على جوانب الجبال لتحيتي. ولقد نجح الأمر! فبمجرد أن "رأيت" الحشود المتجمهرة من شعبي الحبيب، وأحسست بمساندتهم لي بكل حب وإعجاب، نهضت قائمة واستمتعت بالجولة، على الرغم من أني لا أزال على دراية بما يدور في الأسفل من أخطار محدقة. وعلى نحو مبهم لاحظت بألفة مميزة التحول من الخوف الذي يسبب الشلل إلى إحساس كبير بالحياة لم أشهده من قبل، وباتزان في المنتصف ما بين الخطر ومهارة الطيران. لقد كان الأمر كالتحول من رهبة المسرح إلى الأداء الجيد، في ليلة الافتتاح!

رتب نجاحك الشخصي - إنه منحة!

إذا كانت المشكلات الأساسية التي تواجهك في رهبة المسرح هي مخاوف من عدم القيام بالأداء بشكل جيد أو مما سيقوله الآخرون، فإن الاحتمالات تشير إلى أن هذه المشكلات تنبع من خبرات سلبية سابقة. فأنت حينها تحتاج لبناء الثقة على المدى الطويل. وإضافةً إلى التأمل والترنم والتنفس وتمارين تخفيف التوتر، عليك تحقيق النجاح في مواقف تجريبية مصغرة. على سبيل المثال، إذا كان عليك التحدث في وقت قريب، فقم بعرض خدماتك في تدريس الأطفال في مدرسة بالجوار في موضوع تعرفه جيدًا، وذلك حتى يكون لديك خبرة تقديم المعلومات على الملأ. أو ابدأ في التدرب على حكي القصص لأصدقائك وأقاربك عندما تكون متأكدًا بأنك ستحظى باستجابات تقدر أسلوبك حق قدره. دعهم يعرفوا كيف تريدهم أن يستجيبوا لك.

استعمل حسك الإبداعي في الحصول على فرص لتقديم معرفتك ومهاراتك متطوعًا في موقف أقل صعوبةً مما تواجهه في العمل أو المجتمع. وهذا التدريب قد يعزز من ثقتك، خاصةً عندما تقدم للناس أمرًا هم في حاجة إليه، ولن يحصلوا عليه ما لم تتطوع للقيام به. يمكن دائمًا أن تعرض خدماتك في القراءة للمرضى في المستشفيات أو قضاء بعض الساعات أسبوعيًا في حكي القصص للأطفال في المكتبة أو مراكز الحي. فهناك شخص ما في مكان ما يحتاج إلى ما تمنحه من وقت واهتمام ومهارات وسوف يقدر لك ذلك.

"عندما أنتهي من الساعة التي أقضيها في مساعدة أطفال المدارس الفقراء في مسائل الحساب أشعر بارتياح! فهذا الأمر يساعدني كما يساعدهم". كان ذلك تعليق ستيوارت س. وهو محلل للسوق يمد يد العون بشكل منتظم في إحدى المدارس.

أما روبي ر.، وهي أرملة متقاعدة كانت تمتلك شركة لمستحضرات التجميل، فقد اقترحت أن تعلم المراهقين من الأيتام في مجتمعها كل شيء عن مستحضرات التجميل. لقد كانوا سعداء للغاية عندما كانت تزورهم وتشاركهم أسرار الجمال الخاصة بها. حتى إن ثقتها الاجتماعية (التي كانت سرعان ما تراجعت إثر وفاة زوجها) ارتفعت بشكل كبير. وبعد ما شعرت بأنها ذات فائدة، ولمست مقدار التقدير الذي لاقته خبرتها، لم تعد روبي تحس برهبة المسرح ولا الخجل اللذين طالما عانت منهما عند اجتماعها بأناس جدد في مواضع اجتماعية منذ وفاة زوجها. إن التواصل مع الآخرين بأسلوب كريم معطاء باستخدام بعض المهارات الشخصية يساعدك على التخلص من المخاوف "النرجسية" لرهبة المسرح وذلك بزيادة إحساسك بقيمة ذاتك الفعلية.

إن أي أداء ما هو إلا شكل من أشكال المشاركة مع الآخرين. فعندما تحس أنك حقًا تقدم خدمة، وأنك تعمل على عرض شيء ذي قيمة، ستصبح في ذلك الحين جزءًا من جمهورك. حيث تعتمد العلاقة الحيوية التي تعتبر جزءًا أساسيًا من الجاذبية الشخصية، على القدرة على التغلب على رهبة المسرح في "النفس الصغيرة"؛ لأنك تركز على أمر أكثر ضخامةً تريد أن توصله للناس. فإبعاد "النفس الصغيرة" عن طريقك هو المشكلة.

إن الاستجابة التلقائية القديمة للرهبة لا تزال باقية منذ أن جُرحت في اعتزازك بذاتك. "في كل مرة أرتقي فيها المنصة، يبلغ قلبي الحنجرة كما لو كانت حياتي في خطر. إن ذلك يذكرني بأول تجربة لي في التحدث أمام الجمهور عندما كنت في التاسعة من العمر. لقد أخذت في الثأثأة ولم أستطع أن أتكلم كلامًا واضحًا وضحك الجميع عليّ" ذلك كان ما قاله رولاند إم.، الذي يعمل مديرًا تنفيذيًا. لكن بالتحمل على مضض وإجبار الذات، استطاع تحمل مناسبات التحدث في العمل دون أن ينهار. لكن العبء الداخلي كان مثقلًا: "أشعر أنني على حافة الموت، إنه لأمر مثير للسخرية! يظن الجميع أنني هادئ، لكنني أمرُّ بيركان من الألم المبرح، يجب عليّ أن أتخلص من ذلك! أشعر كأن الأمر يفسد حياتي بأكملها عندما أنهض للتحدث أمام مجموعة". ولكن عندما قام بورش عمل عنصر النجاح الشخصي (كما سيرد بعد قليل) تغيّر ذلك بأكمله.

نحتاج جميعنا لموضع آمن للفشل، حيث لا نصبح موضعًا للضحك، أو الإهانة، أو الفصل من العمل، أو النبذ، أو "القتل" إذا ما ارتكبنا أخطاء. لقد توصلت وكالة ناسا لعلوم الفضاء إلى بعض الاكتشافات الأكثر صعوبة وتعقيدًا. وكان لا مفر من وقوع أخطاء في وجود عدة عوامل غير معروفة. ومن المثير للاهتمام أنهم لم يستخدموا مطلقًا كلمة *الفشل* ولا حتى كلمة *الخطأ*. كان المصطلح: هو "نجاحات سلبية". هل تدرك كيف يكون لذلك أثر على تغيير الموقف السلبي من الخطة التي لم تنجح؟ حيث يستطيع الفرد أن يتعلم منها وأن يستكمل بدون إضاعة الجهد في لطم الخدود أو الإحساس بالذنب أو الخزي. إن ذلك يؤدي إلى خلق مجال ذي قدرة إنتاجية عالية يتم فيه النظر إلى تولي المخاطر بعين التقدير لا العقاب.

ورشة عمل عنصر نجاحك الشخصي

إذا كانت لديك ذكرى سلبية سابقة لا تزال تثير استجابات تلقائية غير مرغوب فيها مثل رهبة المسرح التعجيزية، فيمكنك إعادة برمجة ذاتك عبر العملية التالية. ومثلما يتم في كل عمليات ضبط الحالة، عليك البدء بالاسترخاء الكامل.

الاسترخاء

١. اجلس في موضع مريح، بحيث تكون قدماك على الأرض، ويداك مرخيتان على حجرك. حرر كل العضلات بالتناوب في تأن، من قدميك وحتى باقي أنحاء جسدك. (إذا لم تكن تشعر بذلك، فقم بشد العضلات ثم ابسطها).

٢. تنفس ببطء وعمق كبيرين، ثم ابدأ في العد ذهنيًا. عند شهيق واحد قم بالعد ١٠٠٠، ٢٠٠٠، ٣٠٠٠، ٤٠٠٠، ٥٠٠٠، ٦٠٠٠، ثم احبس نفسك للحظة ثم أخرج الزفير ببطء

في عد تنازلي ٦٠٠٠، ٥٠٠٠، ٤٠٠٠، ٣٠٠٠، ٢٠٠٠، ١٠٠٠، كرر ذلك التسلسل من سبع إلى ثماني مرات حتى تشعر باسترخاء كامل. في البداية، يساعدك القيام بذلك على أن تستمع لصوت آخر يعطيك توجيهات لطيفة كاملة في شريط الاسترخاء. وبعد برهة، سيتقبل جسدك الفكرة ويصبح قادرًا على القيام بها بنفسه بعد تعلم الخطوات المحددة من الشريط. قد يستغرق ذلك في البداية حوالي خمس وعشرين دقيقة؛ ولاحقًا، ستصل إلى الاسترخاء الكامل في حوالي ثلاث دقائق.

٣. والآن حدد هدفك: على سبيل المثال، "أريد أن أقوم بالأداء أمام جمهور دون أن توقفني رهبة المسرح"، اجعل إصبعك الصغير مرتفعًا حينما تتخذ القرار.

الخطوات الأولى - إجماع داخلي

إن ذلك الجزء داخلك الذي يصاب بالخوف دائمًا إنما يعمل لحمايتك، وهي غريزة بقاء صالحة تنتج عن خبرتك السلبية الأولى. ما الذي كان ذلك الجزء يسعى لحمايتك منه؟ استدع ذلك الجزء منك "صغيري (اسمك الأول)" وأجب عن السؤال. قد تكون الإجابة: "لقد أراد توم الصغير أن ينقذني من الوقوع تحت وطأة الانتقاد والسخرية. الآن أدرك أن الخوف كان عنصرًا وقائيًا؛ لذلك لن أمر بنفس التجربة المؤلمة مرة أخرى". اجعل إصبعك مرتفعًا عندما تصل إلى ذلك.

اسأل الصغير إذا ما كان يريد *التوقف* عن ذلك الأسلوب القديم في "إنقاذك" من الهلاك، إذا كان (أنت) الكبير يستطيع أن يتبنى أسلوبًا وقائيًا جديدًا وفعالًا في حياتك الآن. ارفع إصبعك عندما تحصل على موافقة الصغير.

ومن المهم أنه إذا *لم* يوافق ذلك الجزء في داخلك ألا وهو "الصغير"، فاطرح عليه السؤال الآتي: "ألا ترغب في تجربة أسلوب جديد ثم تقرر لاحقًا التوقف عن رهبة المسرح إذا أصبح كل شيء على ما يرام؟" وعادةً ما يقبل الصغير هذه الموافقة المشروطة، إذا أصبح الوضع ملائمًا للاستكمال، فارفع إصبعك الصغير.

التخيل

والآن، فكر في آخر مرة سابقة شعرت فيها بالراحة والسعادة التامة في القيام بالأداء أو التحدث إلى الجمهور. وعندما تقوم بذلك، ارفع إصبعك الصغير.

تأمل في مرورك بتلك التجربة في كافة التفاصيل، استمع إليها، انظر لكل الناس الذين كانوا هناك وأدرك نظرات الإعجاب في وجوههم، تذكر كيف كان طعم ورائحة ومشاعر كل شيء: أين كنت، هل كان الوقت ليلًا أم نهارًا، تذكر المشهد بأكمله، استغرق بضع دقائق في استرجاع التجربة بأكملها، استمتع بها كاملةً، ارفع إصبعك الصغير عندما تفعل ذلك.

التوصل إلى مواردك

اسأل نفسك الآن: ما الميزات الثلاث أو الموارد الشخصية التي ساعدتك في هذا الموقف وجعلته ناجحًا ومُرضيًا بالنسبة لك؟

على سبيل المثال، أراد مصمم الأزياء نيل إس. أن يكون أكثر تلقائية وارتياحًا في الحديث مع الناس، فاختار مرة كان قد تم تعيينه فيها رائدًا للفصل وهو في سن الخامسة عشر. ثم قرر أن الميزات الثلاث التي كانت لديه آنذاك هي سعة الحيلة والذكاء والاهتمام الصادق بالناس، ولاحظ أنه مازال يستخدم ذكاءه وسعة حيلته، لكنه نوعًا ما فقد تواصله مع الاهتمام بالناس.

ونظرًا لنشأته في إحدى جزر الكاريبي كابن لعائلة متميزة من أصول إنجليزية وهندية، كان نيل يدرك المراتب الاجتماعية، وعندما جاء إلى هذه الدولة، كان يخاف أن يفصح عن هويته لأي شخص خشية أن يعتبره الناس أعلى أو أدنى مرتبة! كان يخشى أن يجعل نفسه في هذا المجتمع الجديد غير المألوف أكثر عرضة للهجوم والانتقاد إذا كان تلقائيًا وصريحًا مع الآخرين. "كنت أظن أن الناس لن تهتم بخبرتي، والآن أدرك أنه في ذلك الوقت بدأت أفقد اهتمامي *بهم*، فأصبحت عدائيًا، وخجولًا، سيئ الظن".

والآن، اسأل نفسك: *كيف يمكنني أن أستفيد من تلك الميزات الثلاث* التي اعتبرتها أفضل ما لدي من موارد لأكتسب أسلوبًا جديدًا؛ لأتولى أمر التحدي القديم ... على سبيل المثال، أن أشعر بالثقة بدلًا من رهبة المسرح؟ كيف سوف تقيني تلك الموارد من "خطر" الإهانة، وكيف سترضي ذلك "الصغير" داخلي؟

كانت إجابة نيل: "يمكنني الاستعداد بذكاء، والاستفادة من سعة حيلتي لإدراك مواضع جديدة للاهتمام المشترك بيني وبين الناس، وأن أثق في اهتمامي بالناس لأبرز اهتمامهم بي".

أما إجابة أحد المغنين على ذلك السؤال فقد كانت: "لدي نبرة صوت جميلة، وعشق كبير للموسيقى، وبصيرة جيدة، سأعتمد على الميزتين الأولى والثانية فيما سأقدمه للناس من أداء؛ أما الثالثة فسوف تقيني من اعتلاء المسرح بدون استعداد، أو تقديم حفل سيئ. كما أنني سوف أتواصل أيضًا مع الموارد الأخرى لدي. أنا مبدع وموسيقيّ بارع، ولقد عملت بجد، وعليه فأنا جدير بالنجاح. لدي حضور ممتاز على المسرح؛ لما أتمتع به من مقدرة في الأداء، ورغم ذلك كله فقد قمت بخدمة الزبائن وبالحسابات، وبأمور أخرى تخلو من أي مرح بالنسبة إليّ حتى أتمكن من الغناء وهو ما أحبه. أرغب حقًا في فعل ذلك! وعندما ألاحظ أنني *أختار* الغناء؛ لأنه يدخل عليّ البهجة أكثر من أي شيء آخر، فإن ذلك الأمر يشد من أزري.

ولقد قال مدير تنفيذي بأحد شركات البناء: "لدي معرفة عميقة بالناس، وخبرة واسعة في عملي، وشخصية محبوبة. ألاحظ أنه لدي الكثير لأسهم به. لقد كان ينتابني القلق بأن ما تلقيته من تعليم أساسي لم يكن جيدًا بالقدر الكافي، وكنت أخشى النهوض والتحدث. والآن أدرك أن لدي خبرة بعدة فئات من الناس، وأنني ناجح في عملي، وأن الناس حقًا يودون الاستماع إلى ما أقوله لهم، وأحب لعب دور الخبير! لذلك، سأنتهز الفرصة في المرة المقبلة".

إذا كان لديك أكثر من ثلاث ميزات فهذا أمر حسن. قم بالتعرف على هذه الميزات واستيعابها، أما إذا واجهتك مشكلة في التوصل إلى ثلاث، فاستخدم الميزة أو الميزتين اللتين توصلت إليهما، وسوف يظهر المزيد لاحقًا.

التدريب بمواردك الداخلية

والآن، بعد أن تبقى هذه الموارد الثلاثة في الذهن لفترة طويلة، تخيل موقفًا وشيك الحدوث، حيث سوف يكون عليك الاستجابة *بأسلوب* جديد، باستخدام مواردك، واستمتع بالموقف بدرجة كبيرة.

تخيل الموقف بكافة التفاصيل: الطعم، الرائحة، الملمس، الألوان، الأشخاص، الأصوات، الوجوه. تخيل مرورك بهذه التجربة كما تريدها أن تحدث، واشعر بنفس القدر من الارتياح والسعادة كما شعرت في التجربة المفرحة التي تذكرتها. استغرق بعض الدقائق للقيام بذلك. استمتع بالأمر برمته، وتعمق فيه. لاحظ مدى سيطرتك وارتياحك، تذكره مرةً أخرى، ارفع إصبعك عندما تنتهي من ذلك. إذا كان الموقف المقبل أداء أو حديثًا أو تقديمًا أو اجتماعًا، فتخيله يحدث بهذا الشعور الجديد من النجاح وأنك في أفضل حالاتك، مستوحيًا من ذكريات النجاح الخاصة بك.

تخيل موقفًا آخر وخض في التجربة بنفس الأسلوب، مستمدًا وعيك الداخلي بموارد النجاح الخاصة بك. ومرة أخرى استخدم *النظر والشم واللمس والتذوق والسمع، وكن هناك*. استغرق من الوقت خمس دقائق للاستمتاع بذلك.

كرر العملية، وفي هذه الحالة اجعل خيالك مشبعًا، كما لو كانت أفضل تجربة قمت بها على الإطلاق.

تثبيت الاستجابات الإيجابية

لاحظ الآن كيف تجلس؟ لا تتحرك، راقب عن قرب، هذا الوضع هو زناد جسدك الذي باستخدامه ستصبح قادرًا على تنشيط عوامل النجاح لديك. قد تكون رأسك على جانب، وقبضة يدك على ذقنك. قد تلاحظ أن ذراعيك مضمومة فوق صدرك ورجليك متقاطعتان. فقط لاحظ بدقة، وعندما ترغب في الرجوع لتلك الحالة التي تشعر فيها بعدم الخوف وتتواصل فيها مع جاذبيتك الشخصية ومواضع القوة لديك، فتصنّع ذلك الوضع، وتخيل موقف التحدي المقبل أمامك. *إن الدعم الفسيولوجي الذي توفره ذكرياتك السعيدة يساعد على تثبيت الاستجابات الإيجابية الجديدة.*

أغلق عينيك وأمض لحظة في التواصل مع الصغير، اشكره لما قدمه في الماضي من محاولة لحمايتك من المهانة والفشل، واطلب منه إطلاق سراح الصغير القديم؛ لأنك توصلت إلى أسلوب أفضل، أكد على الصغير أنك سوف تكون دائمًا موجودًا لتوفير الحماية والدعم، وأنه لم يعد يوجد لديه ما يقلقه. إن هذه المحادثة الداخلية يمكن أن تحدث بالمشاعر فقط، فعلى الرغم من كونه حوارًا بلا كلام، فهو حوار حقيقي، حتى أن البعض يشعر أن "أنفسهم الصغيرة" تشد على أيديهم لتعبّر عن الثقة. إنه لأمر مذهل أن يشعر المرء بذلك القدر من الراحة والثقة، إثر رعايته لذلك الشخص الصغير الخائف، الذي هو بالنسبة لأكثرنا ما يزال موجودًا بالداخل في بعض المواقف، فما أن ترعى "صغيرك" يعرف الصغير حينها أن الوضع آمن، ويتوقف عن إعاقة النفس البالغة لديك.

أما إذا كانت النفس الصغرى مرتابة مقاومة، فاسأله الآن: "هل تشعر بالرضا في تغيير الأسلوب الذي سوف تحميني به الآن؟" وإذا ما كان "الصغير" لا يزال غير متأكد، فاطلب منه أن يساعدك في تجربة أية سبل جديدة توصل إلى استجابة إيجابية، واشكر "صغيرك". وعلى نحو منتظم، كلما كان عليك القيام بأداء أو موقف مقبل يثير بعضًا من رهبة المسرح القديمة، فامض في هذه العملية مجددًا؛ لتدعم موارد النجاح لديك، وتكتشف استجابات الظل القديم.

كل البارعين في الأداء يتوصلون في نهاية المطاف إلى سبل للسيطرة على رهبة المسرح لديهم، حتى إن لم يستطع بعضهم التخلص منها نهائيًا. ويطور كل منهم "النظام" الخاص به. تعرف على مواضع التوتر لديك، واستخدم التمارين في هذا القسم، وجرب أثرها عليك. ثم يمكنك أن تختار وتستخدم أكثر ما يناسبك منها فاعليةً وسرعة.

التوصل إلى أساليبك الخاصة

التأمل هو أداة هامة أخرى تقلل بشكل واضح من التوتر لدى ملايين من الأشخاص، حيث يوفر لك قدرًا كافيًا من العزلة؛ لتستوفي كامل استعدادك، كما أن التأمل يخفض ضغط الدم، ويقلل من سرعة نبضات القلب، ويتيح لك قدرًا أكثر عمقًا من الراحة يفوق ما تحصل عليه من النوم المعتاد. ونظرًا لأن هناك قدر كبير من الصور التلقائية المتلاصقة خلال التأمل، فإن فترة الصور أثناء حركة العين السريعة فترة غير ضرورية؛ لذلك فقد تجد أنك تحتاج قدرًا أقل من النوم. أنا كنت معتادةً أن أنام لمدة ثمان ساعات، لكن بعد ممارسة التأمل لسنوات، أنا راضية تمامًا بخمس ساعات. أما بالنسبة للراحة السريعة، فأنا أجد أن عشر دقائق من الوقوف على الكتفين تعدل ساعتين من النوم.

إن التنفس البديل، والتنفس بفتحة أنف واحدة، والتنفس باستخدام عضلات البطن، كل تلك الأنواع هي منشطات سريعة (انظر الفصل ١٢).

عندما تعد لأداء أو عرض تقديمي بالغ الأهمية أو مقابلة شخصية أو اجتماع مع أشخاص يجعلونك عصبيًا، لا تنسَ أهمية أن تأكل وتشرب بحكمة.

وطبقًا للدكتور وارين إم. ليفين، متخصص في العلاج بالمكملات الغذائية، فإن أكثر أسباب ارتفاع الضغط شيوعًا في الولايات المتحدة الأمريكية هو سوء التغذية. فالعادات الغذائية السيئة تزيد من خطورة كل عوامل الضغط الأخرى على الجهاز العصبي. تجنب ما ليس به أي سعرات حرارية (المشروبات الغازية والوجبات الخفيفة)، بالإضافة إلى الخبز الأبيض والسكر والأطعمة المعالجة، كما أنه من الأدعى أن تأكل بحرص عندما تكون تحت وطأة التوتر، فما عاقبة التسرع وابتلاع كمية كبيرة إلا عدم امتصاص الطعام بالقدر الكافي. أما المضغ الكامل فهو ضرورة لهضم جيد، فهناك إنزيم في اللعاب يسمى بتيالين ينشط إنتاج حمض هيدروكلوريكي في المعدة، ولا يفرز الجسم هذا الإنزيم إلا بالمضغ الجيد (جرب عشرين مرة في كل قضمة، إنها طريقة رائعة لتقليل الوزن أيضًا، فمن الصعب أن تأكل المزيد عندما تمضغ طويلًا وبشكل جيد). ولا يمكننا أن نأكل بشكل جيد ما لم يكن هناك هضم جيد.

كما أنه من المهم تناول أطعمة طازجة -ويفضل أن تكون عضوية- بدون أية إضافات أو كيماويات، كقاعدة أساسية في نظامك الغذائي. والعديد من المشاهير يشربون عصائر خضروات طازجة، ترتفع فيها نسب الأملاح المعدنية والفيتامينات، ويعتقد محترفو التنس أن مشروب كوكتيل الجزر والكرفس يعطيهم دفعة هائلة بين المباريات، كما أن العديد من الأشخاص يتجهون إلى المسلك النباتي، فاللحوم التي تستغرق أيامًا من الهضم غالبًا ما تكون ملوثة بالهرمونات والكيماويات، والتي من ثم تمر إلى داخل أعضائنا. إن حاجتنا للحوم والسكر قليلة، بينما نحتاج للحبوب بأنواعها والخضروات بشكل كبير.

بينما نتلقى تحذيرات تفيد بأن التدخين خطر قاتل لصحتنا، فإن العديد من الأشخاص لا يعرفون أنه أيضًا يدمر فيتامين سي في أجسادنا، حتى غير المدخنين يفقدون فيتامين سي عندما يكونوا عرضة لدخان الأشخاص الآخرين.

لا تأكل وأنت عصبي! وإذا كان عليك التحدث بعد العشاء، فاحذر من الإكثار من كمية الطعام، تناول القليل وامضغ بشكل كامل (كانت جدتي تحذرني قائلة: "امضغي مشروبك واشربي طعامك!") تجنب المشروبات المثلجة؛ فهي تصيب معدتك ببرودة قارسة وتزيد من قلقك، وتجنب المشروبات الكحولية تمامًا، أما الإفراط في شرب القهوة فيزيد من الضغط والتوتر العصبي ويستنزف فيتامين ب من جهازك العصبي، فالقهوة ما هي إلا عقار يزيد من توترك العصبي أكثر مما أنت عليه. إذا أدركت أنك في حالة توتر عصبي، فحافظ على تنفس بطيء منتظم؛ وسترى عجبًا، كما أن الشاي بالنعناع يهدئ المعدة. دائمًا أصطحب معي أكياسًا من النعناع والشاي الأخضر عند سفري؛ فمن السهل الحصول على الماء الساخن لتعد لنفسك الشاي في الفنادق والمقاهي، ويعتبر الشاي بالبابونج مهدئًا أيضًا لكنه قد يجعلك ناعسًا، جربه ليلًا إذا أصابك الأرق.

ومن الأفضل تناول وجبات خفيفة صغيرة متكررة، وليس تناول وجبة واحدة ثقيلة، فقليل من البندق والزبيب، أو شرائح الجزر، أو البروكلي، أو تفاحة، كل تلك الأشياء سوف تمدك بطاقة سريعة عندما تكون تحت ضغط دون أن تصيبك بتبلد في الحركة. فعندما تنشغل معدتك بهضم الطعام، فإن عقلك لا يكون على نفس قدر الانتباه الذي تنشده.

لقد قدّر أحدهم ذات مرة أن أثر الأداء على النظام العصبي للممثل يعادل تقريبًا التعرض لصدمة ناتجة عن حادث سيارة صغير، وهذا صحيح إلى حد ما بالنسبة لكل أنواع الأداء. لا بد أن تتعامل مع نظامك العصبي بانتباه ورعاية واعية، كما أن النظام اليومي من التمارين المنتظمة (كاليوجا، والركض، والرقص، أو التمشية خارج المنزل) تساعد أيضًا على تقليل التوتر العصبي قبل القيام بالأداء؛ لأنها تحسن من حالة الجهاز العصبي بأكمله، وقم قبل كل شيء بالتنفس ببطء وعمق: فهو *جهاز التحكم الرئيسي*.

وفيما يلي تجربة من تمارين ومقترحات بشأن رهبة المسرح، وذلك حتى تصل لأفضل مجموعة تمارين وتوقيت بالنسبة لك، فالإعداد أمر أساس لا شك حتى تحقق أفضل أداء لك، وكل منا يطور طقوسًا مفضلة ومحددة ويراقبهم بدقة.

يحب لوتشيانو بافاروتي أن يتصرف بطريقة صبيانية في البروفات، لكنه يستعد بمفرده بقدر كبير من الجدية لما يقرب من ساعة قبل كل أداء. أما أريثا فرانكلين فتنشغل بالدعاء والتأمل، كما أن العديد من المشاهير يمارسون اليوجا والتمارين الصوتية.

وفر لنفسك كل الدعم الممكن فيما يتعلق بالقدر الكافي من التدريب وأنشطة التخلص من التوتر والمخزون الغذائي والغناء والتأمل.

عندما تتغلب رغبتك في شيء ما على خوفك منه، حينها يمكنك أن تؤدي دون قيود.

ذات مرة، كان بيتر سيركين عازف البيانو وابن رودولف سيركين عازف البيانو المشهور، وحفيد فنان موسيقي عظيم آخر وهو أدولف بوش، قد ثار وترك الموسيقى لمدة عام، وذهب ليعيش في قرية مكسيكية صغيرة حيث لم يكن هناك سوى الموسيقى الشعبية. وذات يوم، استمع

على إحدى محطات الراديو المحلية لكونشرتو براندينبرج لباخ، وخاطب نفسه قائلًا: "ياللروعة! إنه لأمر مذهل أن يمكنني عزف مثل هذه الموسيقى!" فرجع إلى مهنته شاعرًا بأنه الآن فقط قد اختارها، وأصبحت الموسيقى مصدر بهجته، في حين تنحت رهبة المسرح جانبًا.

إذا أصابك توتر عصبي وأنت تتدرب على التقديم أو الأداء، فقم بتمرينات رهبة المسرح قبل التدريب. ومن واقع التجربة، فإن القيام بهذه التمارين حتى وإن لم تكن تعاني من التوتر العصبي، فكرة بلا بأس بها، حيث ستجد أنك تستطيع أن تعمل بقدر أكبر من الكفاءة وكثير من الغبطة، فيبدو الأمر بسيطًا وطبيعيًا عندما يسير كل شيء على ما يرام، حتى إنه يصعب إدراك ذلك الدعم الفائق الذي تتيحه لك تمارين التخلص من التوتر. ففي أغلب الوقت نكون تحت وطأة الكثير من الضغوط، وإنه لأمر يبعث على الفرح الغامر أن نستعيد تلقائية وسرور الطفولة فيما نفعله ويتضمن ذلك ما تشمله إنجازاتنا كبالغين من معارف ومهارات.

إن كل لحظة تعد خبرة قائمة بذاتها، كما أنها إعداد للمستقبل. فعندما تنظر في نجاحاتك الماضية وما تتطلع إليه، فإن ذلك يُعْلِي من ثقتك بذاتك في القيام بنفس ذات الاستعداد الذي فعلته فيما مضى في مهامك الجديدة.

تتنهد ليندا إل.، نائبة رئيس شركة صناعات ورقية، قائلةً: "عندما يكون عليَّ الإعداد لعرض تقديمي، أدون كل شيء بالكامل واستذكره، لكنه يبدو أمرًا مرهقًا ويصيبني باليأس".

أما في ورشة عمل عنصر النجاح الشخصي لدى ليندا، فلقد تذكرت حس المرح لديها، واستمتاعها بالتجارب الجديدة، وسعادتها في التواصل مع الآخرين (معتبرةً إياهم الموارد الثلاث الأكثر أهمية لديها)، ثم طلبت منها أن تتحدث عن أمر تتقد له حماسةً، وكان ما أصابها بالدهشة أنها تحدثت عن هوايتها في تسلق الجبال بطلاقة وبلغة جسد معبرة وبلا أية ملاحظات.

علَّقت قائلة: "أرأيتِ لقد توصلتِ إلى أسلوبك الحقيقي، من ذلك الارتجال العفوي لديك، وهذا هو الأسلوب الذي ينبغي عليك التمسك به في عملك، فهو أسلوب يفوق في سهولته وتلقائيته أي أسلوب آخر تحاولين القيام به. لا تكتبي الحديث بأكمله، فقط أعدي الخطوط العريضة، وكوني على دراية بأول وآخر جمل من الحديث، ودوني ملاحظات حول الإحصائيات التي تودين الإشارة إليها فقط، وقومي بالتدريب من ستة إلى ثمانية مرات، وستصبحين على أهبة الاستعداد. ليس لإلقاء المحاضرات وإنما *للتحدث* للناس! فما التحدث إلا نقاش بينك أنت والجمهور، ما عليك سوى استخدام خيالك لتتوصلي إلى ما يريدون معرفته أو سؤالك عنه".

التواصل بالنظر! الحماس! الجهد!

لقد أصبحت ليندا متحدثة لبقة بشركتها، وبسبب ما اكتسبته من يسر واستمتاع بالتحدث أمام الجمهور، تم انتخابها رئيسًا لمؤسسة مهنية كبرى.

اجعل رهبة المسرح وخزة إبرة لا سوط عذاب

اقتنص فرص التحدث مع الآخرين في مواضيع أخرى غير ما يُطلب منك الحديث فيه. فما دامت الخبرة جيدة فإنها تيسر كل الأمور. كما أن سهولة التحدث *عندما لا تكون هناك حاجة للحديث* يخلصك من التوتر. فبعد أن تتحدث بأريحية حيث لم يكن هناك حاجة للكلام وإدخال الكثير من السرور على الأشخاص الذين يستجيبون بكل تقدير، سوف تجد أن ثقتك قد قاربت

حد السماء، فأي نجاح حتى وإن كان صغيرًا أو ليس له علاقة، ما هو إلا استعداد رائع للتحديات الأكثر صعوبة.

قم بثلاثة *أمور لطيفة لشخص آخر* كل يوم بلا أي سبب، ولا تنتظر أي شيء في المقابل. (جرب التبادل وجهًا لوجه حتى تستمتع بالسرور والدفء الناتج عن ذلك، في داخلك أولًا وفي داخل الآخرين لاحقًا)، حيث يسهم هذا أيضًا في بناء الثقة. فبدلًا من المعاناة من الخوف والقلق بشكل سلبي، سوف تكون قد قمت بفعل شيء ما؛ وسوف يزيد هذا من إحساسك بذاتك، وإحساسك بأنك أكثر قوةً وكرمًا وجاذبية، *لقد فعلت شيئًا لأنك اخترت فعله، بغض النظر عما يتوقعه الآخرون.*

كما أن مشاركة *الضحك* مع الآخرين يوميًا أمر يساعد بشكل كبير على تقليل القلق. انتهز كل فرصة لتجعل منها لحظة صافية، حتى مع من قلما تراهم: كسائق التاكسي، أو ساعي البريد، أو البواب، أو راكب آخر ينتظر في موقف الحافلة. إن إنشاء هذه العلاقات يجعلك تحس بتعزيز موقفك، وأنك لست وحدك. فاللقاءات القصيرة الودية مع الغرباء تجعل الجمهور يبدو أقل غرابةً وبُعدًا، حيث تتسع ذاتك الداخلية قليلًا في التواصل الودي مع المجتمع، وعلى نحو مفاجئ يصير العالم بأكمله لطيفًا، ومن ثَمَّ يصير من السهل مشاركة ما تقوم به مع الآخرين، والتركيز على إعداد "هديتك" لهم، مهما كان الأداء الذي ستقوم به.

إن كل هذه المشاركة والتواصل اليومي سوف يساعدك في إخراج "ذاتك الصغرى" من شرنقة الرهبة إلى النور والسرور والدفء، وذلك بربطها "بذاتك الكبرى" تلك التي تتصف بالثقة، وتتولى القيادة والتعامل مع الجمهور، مستمتعين بقضاء الوقت في مشاركة ما لديكم من دفء وود معًا.

هذا هو الموضع الذي تصير فيه جاذبيتك الشخصية أمرًا بارزًا تشع نورًا وودًا فيما حولك!

تمارين قلق الأداء

مطاردة الفراشات

إنه تمرين رائع يمكن ممارسته على الأعصاب حتى اللحظات الأخيرة قبل الأداء (أو قبل ذلك).

١. قف وباعد بين قدميك واثنِ الركبتين قليلاً، واجعل ظهرك منتصبًا، واترك الذراعين في وضع استرخاء تتدليان إلى جانبك.

٢. قم بالقفز ستًا وعشرين مرة، بدون أن تأخذ نفسًا إضافيًا، وأنت تقول: "فاه!" في كل قفزة، اجعل الأمر مفعمًا بالنشاط كلما كان ذلك بمقدورك، واجعل صوت الصيحة *"فاه"* قصيرًا وحادًا وقويًا (يصدر من جوفك)، وإذا لم تستطع القيام بالستِّ والعشرين قفزة دفعة واحدة، فقم بما تستطيع القيام به وتدرب حتى تصل للعدد المطلوب، حرك قبضة يديك للأسفل كما لو كنت ستلكم شخصًا ما في كل قفزة.

٣. استرخِ وخذ شهيقًا ببطء وعمق (على أن يكون فمك مغلقًا).

٤. أخرج الزفير في دفقات ثابتة على أن يكون الفم مفتوحًا بقدر قليل، ودع جسدك ينزلق حتى ركبتيك.

كرر ذلك ثلاث مرات؛ واتبعه بتنفس بطيء طويل. ثم ردد نشيد سا - تا - نا - ما التالي.

نشيد سا - تا - نا - ما

يعمل هذا النشيد على إعادة التوازن بين جانبي المخ ويوفر إحساسًا مهدئًا مريحًا من الانسجام والانسيابية، ويصبح هذا النشيد أمرًا مهمًا، خاصةً عندما تنتظر للصعود على خشبة المسرح. ويمكنك الاستمرار في ترديده في تنفسك، وسوف تصير هادئًا وثابتًا في الأداء.

إن *"را"* تعني الشمس؛ أما *"ما"* فتعني القمر؛ أما "سا تا نا ما" فهي سات نام (أي: جوهر الحقيقة)، وهي مقسمة إلى أجزاء كل منها قسم من دورة الميلاد، والحياة، والموت، والبعث. أنصت إلى الهمهمة في كل تلك الكلمات واستمر في ترديدها، ويجب أن تكون الأصوات مستمرة، وينبغي أن يتسغرق نطق كل مقطع نفس الفترة الزمنية لكل مقطع آخر: وتقال كلمتي "راما" و"ماما" في ضعف سرعة ما تستغرقه كلمتي "را" و"ما"، أي أن كل مقطع يستغرق حوالي نصف ثانية.

را	را	را	را
ما	ما	ما	ما
راما	راما	راما	راما
ماما	ماما	ماما	ماما
سا	تا	نا	ما

كرر ذلك لمدة لا تقل عن خمس دقائق.

تمديد الطاقة

هذا التمرين مفيد عندما تحس بالتعب والنعاس وتحتاج لقدر من الطاقة:

١. أحْكِمْ قبضة يديك على وسطك كما لو أنه تلقى رفسة من حصان، وفي نفس الوقت، أصدر الصوت "هاه"، على أن يكون صوتًا قصيرًا وحادًا، افعل ذلك بكل ما لديك من مقدرة وبدون تنفس حتى تصل بالتدريج إلى عَشر مرات.
٢. استرخِ واستنشق، مع إرخاء حجابك الحاجز وعضلات معدتك.
كرر التمرين عشر مرات.

تخفيف الضغط

إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعًا، تخطَّ هذا التمرين:

١. قف في مدخل الباب واضغط براحتي يديك على إطار الباب في كلا الجانبين، احبس أنفاسك وزد من الضغط. سوف تشعر بالدفء ينبعث في وجهك ورأسك ورقبتك، احبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة.
٢. توقف على نحو سريع. وأنزل يديك وأخرج زفيرًا.
٣. استنشق بعمق.

كرر الأمر ثلاث مرات.

حركة سيف اليد في الكاراتيه

١. قف موسعًا ما بين قدميك بنفس المسافة بين الكتفين، واثن ركبتيك، وضم قبضتيك إلى جانب ركبتيك.
٢. ارفع يديك كما لو كنت ترفع جوالًا ثقيلًا ممتلئًا بالرمال في ثلاث دفقات من الشهيق القصير الحاد (الفم مغلق)، على أن تصل في الشهيق الثالث إلى أن تكون واقفًا مشدود الجسم، ويدك مرفوعة أعلى رأسك إلى أقصى ارتفاع، على أن تكون اليدان ما تزال مقبوضتين.
٣. طراخ! انزل بقبضتيك الاثنتين كحركة سيف اليد في الكاراتيه في نفس الوقت وأنت تصيح، هييييييييييييييييه! أو هاااااااااااااااااااااااااااااااااه!

كرر التمرين خمس مرات.

المحرك البخاري

١. قف موسعًا ما بين قدميك بنفس المسافة بين الكتفين، واثن ركبتيك مع جعل الرأس منتصبًا وإغلاق الفم. وأغلق قبضتي يديك.
٢. اسحب ذراعك الأيمن للوراء، وفي نفس الوقت وجّه الذراع الأيسر للأمام (بدون أن تميل بجسدك في ذلك الاتجاه) بما في مقدروك من قوة، وأخرج الزفير بكل قوة.
٣. اسحب الذراع الأيسر للوراء، وأدخل شهيقًا بينما تمر القبضتان بجوار بعضهما، وما أن يتجه الذراع الأيمن للأمام أخرج الزفير بكل قوة، حافظ على ذلك الإيقاع بشكل ثابت ومنتظم، وأبق الفم مغلقًا.

كرر التمرين بكل ما أوتيت من قوة وثبات في فترة من ثلاث وحتى خمس دقائق.

هذا التمرين يطلق طاقة هائلة في الصدر والكتفين والذراعين واليدين والرقبة، كما أنه يعزز من شجاعتك ويخلصك من التوتر في الحال.

التلويح بعدم اكتراث

إن القدرة على التخلي عن تعمد بذل الجهد في الأداء أمر أساس، فأي توتر مخزون لا يتم التخلص منه سوف يؤدي إلى كفاءة أقل في العمل وفي النهاية سيزيد من الضغط البدني والعقلي بما قد يؤدي إلى المرض أو الانهيار العصبي. فإذا ما تزايدت الضغوط علينا لن نستطيع استيعاب المعلومات كما ينبغي، أو الإنصات بشكل مثمر، أو التفكير على نحو إبداعي، أو التفاعل مع الآخرين بشكل مؤثر، فغالبًا، ينبغي علينا أن نسلك ما يفعله الأطفال في التخلص من التوتر! إن أولى خطوات التخلص من القلق وتجديد الطاقة هي الوعي والإحساس بأداة التقييم الحيوي الخاصة بك، جسدك وعقلك وما يترسخ فيهما. فنحن كما الأطفال، لدينا أساليب فطرية في التخلص من الضغط، وهي أساليب نتناساها ما أن نكبر، إن التواصل مع تلك الروح المرحة والتمرد الطفولي هو أداة فعالة وكافية بشكل كبير للتخلص من الضغط سريعًا.

١. قف موسعًا ما بين قدميك بنفس المسافة بين الكتفين، ادفع الجذع والرقبة والرأس كجزء واحد في اتجاه واحد، ثم في الاتجاه الآخر، محركًا الجزء العلوي من جسدك كوحدة واحدة. افعل ذلك عدة مرات، بشكل حر ومتناغم.
٢. دع ذراعيك تتأرجحان بحرية من جانب إلى آخر في مستوى كتفيك، حتى تلتف حول جسدك بينما تتمايل من جانب إلى آخر، فيما تحرك كل الجذع والرأس.
٣. وبينما يهتز جذعك يمينًا ويسارًا، صِحْ بصوت جهوري: *"ليس من شأني!"*، أو *"لا، لن أفعل!"*، أو *"لن تستطيع أن تجبرني على شيء!"*، استمتع بالأمر! وافعل ذلك ما يقرب من عشرين مرة، تأكد من أن رأسك تتحرك مع الجذع بنفس النسق.

ويناسب هذا التمرين فترة الراحة في منتصف الصباح في العمل، كما أنك إذا أرحت عينيك بعدم التركيز بينما تتمايل، فإنه يصبح تمرين استرخاء فعال للعينين أيضًا.

تمرين الشجاعة - رافعة المرفق

يعد هذا التمرين هو الأفضل على الإطلاق لإرخاء الشد في منطقتي الكتف والرقبة لتنشيط الصدر والقلب، ولقدرتك المتزايدة في تولي المخاطر والشعور بالنشاط.

١. قف مباعدًا ما بين القدمين، مع ثني الركبة بشكل بسيط، ووضع المرفقين كل إلى جانب، ورفع الساعدين، مع إرخاء اليدين عند الرسغين.
٢. ابدأ في تحريك الذراعين، موجهًا المرفقين في أقصى مدى دائري رأسي ممكن، بمقربة من الجسد، عشر مرات للأمام ثم عشر مرات للخلف، بأقصى ما في وسعك من سرعة ونشاط، مع إبقاء الفم مغلقًا.
٣. قم بإنهاء التمرين بثلاث عمليات تنفس كاملة (شهيق وزفير) واسترخِ.

وسوف يزودك هذا التمرين بيقظة فورية عندما تشعر بالتعب، أو تبلد الحركة، أو الخجل، ويرفع من حيويتك.

تمارين الأداء

هذه التمارين مفيدة قبل أي أداء، وستجد العديد منها موضحًا في الفصل ١٢.

١. العقد التنقيطي (انظر صفحة ٢٦٠)؛ ثلاث مرات في كل اتجاه.
٢. تثاؤب كرة الهليوم (انظر صفحة ٢٨٥).
٣. محاذاة الرأس.

أ. اسقط رأسك على صدرك.

ب. قم ببطء بفك رقبتك من الظهر بمعدل فقرة في المرة الواحدة (العينان مفتوحتان)، مع إبقاء الذقن لأسفل، بأقل قدر ممكن من الحركة المستمرة.

جـ. عندما تصل الرأس إلى نهاية العمود الفقري، كزهرة في نهاية جذعها، توقف! لاحظ الموقع. هل هو أكثر ارتفاعًا أم انخفاضًا من المعتاد؟

د. تصرف كما لو كنت تنظر للأمام مباشرةً بكل جسدك، على أن تكون رأسك بعيدة بقدر كبير عن جذعك بأكمله.

هـ. حافظ على حلقك مفتوحًا، وظهرك منتصبًا، ورأسك مرتفعًا، ونظرتك مباشرةً. ولاحظ ما يشعرك به ذلك من قوة وتكامل.

٤. نظرة الأداء

أ. ابتسم ابتسامة عريضة.

ب. أزل الابتسامة من فمك لكن اترك أثرها في عينيك وشكل وجنتيك، تلمع العينان، وترتفع وجنتاك في شكل دائري.

ج. استنشق نفسًا واشعر بالنظرة البادية: "أمر رائع على وشك الحدوث!" "لدي سر مذهل!" سوف يكون الأمر مدهشًا عندما يتم تقديمك إلى المنصة أو في لقاء تليفزيوني أو حفلة.

٥. ضحكة الحصان (انظر صفحة ٢٨٥).

٦. أرجحة الرأس (انظر صفحة ٢٨٥).

٧. فرك اليدين (انظر صفحة ٢٨٩).

٨. تمرين التنفس من البطن (انظر صفحة ٢٥٤).



العالم داخل قلبك

الجسد، هو المدينة التي فيها القلب، وفي داخله هناك قلعة صغيرة لها شكل زهرة اللوتس ... حيث يقبع ما نبتغي إليه ونتساءل عنه ونلاحظه.

وكما هو الكون متسع في الخارج، فإن له نفس الاتساع في زهرة اللوتس في القلب. حيث تسع الأرض والسماء والشمس والقمر والبرق وكل النجوم. فكل ما يحويه الكون يوجد في ذلك العالم المصغر أيضًا.

... وعلى الرغم مما يصيب الجسد من شيخوخة، فإن زهرة القلب لا تهرم أبدًا ... لا يصيبها أي أمر من الهرم أو الموت، تخلو من الحزن والجوع والظمأ، ورغباتها هي الرغبات الصحيحة، هي الرغبات التي تتحقق.

– أوبانيشاد شاندوج

عندما نتواصل مع الناس وتبدو جاذبيتنا الشخصية واضحة وبراقة، حينها "نتحسس" قلوب الآخرين. ويتوق الجميع خفيةً إلى التواصل بتلك الطريقة "العاطفية". إلا أن العديد من الناس يحيطون أنفسهم بسياج عاطفية شائكة، فيبدون كما لو كانوا مختفين عن أنظار الآخرين. فدومًا ما نخبئ قلوبنا المكشوفة لنقيها من أن يلحق بها أذى.

أتى الوسيم ذو التحفظ والرزانة جون بي. لزيارتي، وهو أحد المستثمرين من الأصول الألمانية الجنوب أفريقية، حتى يتعلم كيف يكون أكثر قدرة على "التعبير". فما أن يتكلم حتى يصير أمام الناس مملًا. لقد قضى سنوات طفولته المبكرة يفر من النازيين عبر أوروبا. ونظرًا لأنه كان مجبرًا على أن يلتزم الصمت خوفًا من أن يفتضح أمره ويُلقى القبض عليه، فكان ما يتلقاه من رسائل في طفولته كما يلي "كن متحفظًا"، "لا تبدِ أي مشاعر"، و"لا تغضب". لم تكن هذه هي الرسائل التي وجهتها إليه عائلته فقط، ولكن أيضًا الطبقة الأرستقراطية التي ترعرع فيها.

وعندما كان يحاول أن يرفع صوته عاليًا على ما اعتاده من صوت هادئ، كان الأمر بالنسبة له ضربًا من المستحيل. أما متنفسه الوحيد فقد كان ممارسة الرياضة. لقد كان "على صواب" بقدر مبالغ فيه كما كان كثير الاعتذار.

لقد تلقى ذلك الإيعاز بعدم التحدث حرفيًا، حتى إنه لم يخبر أحدًا ولا حتى زوجته بقصة هربه المفزع في الطفولة عبر أوروبا، لقد قال: "لا أريد أن أثقل كاهل الآخرين" ، "حيث إنهم لن يهتموا للأمر".

ما الذي تتحمس له؟

إذا كان هناك قدر كبير من حياتك لم تشرك فيه أحدًا قط، فمن المحتمل أنك تشعر بصعوبة التعبير عن مشاعرك المكنونة. ولهذا أثر طفيف غير ملحوظ على قدرتك على التواصل مع الناس بشكل حميم ومباشر. يبدو الوضع كما لو كانت نفسك الداخلية قد حرمت من حقها في التحدث، فتفقد الثقة، وتتراجع إلى منطقة رمادية آمنة مجردة حيث لا تتسبب بإساءة أو تجذب انتباهًا.

وحتى تكون شخصًا جذابًا يجب أن يكون لديك قدر من الترابط العاطفي فيما تقول. أي أنه عليك أن تتيح الفرصة لنفسك أن تدرك ما تشعر به تجاه تجاربك الحياتية، وأن تعبر عن أفكارك الداخلية بكل صراحة. لقد أصاب إليس إم. الحزن عندما اكتشف: "لم أكن متحمسًا لأي شيء لأعوام، ولا أعرف أين ذهب ذلك الحماس". كان في حاجة إلى استعادة ما أحس به ذات مرة من حماس طفولي وانفعال متلهف. وقد يبدو عدد من يعانون من نفس حالة إليس عددًا يبعث على الدهشة. أما سبيل الخلاص بالنسبة لهم فهو أن يتحدثوا عن أمر شخصي بدون الخوف من التعرض لاستنكار أو نقد. حين ذلك سوف تشع أحاديثهم على الملأ أو الأحاديث الخاصة بتلك القوة التي كانت لديهم يومًا ما.

نحن جميعًا لدينا تلك المداخل الإيحائية. فما أن تطلق لنفسك العنان في مجال ما حتى تتحرر باقي المجالات بشكل تلقائي. *وإذا كان بمقدورك التحدث عن أمر شخصي بكل صراحة، فمن ثم تستطيع التحدث عن أمر مطروح للنقاش بشكل شخصي.* فكر في هذا الأمر.

قام جوان بممارسة تمارين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة، و"لدي الحق" (صفحة ٢٣٠)، والتلويح بعدم الاكتراث، وزهرة الشمس الذهبية، وتمارين الغضب، وكان لديه مذكرة لمنع الأحكام المسبقة لعدة أسابيع. ثم راح يهدئ ذلك الرقيب الداخلي الذي كان يطغى على تلقائيته، فوجد نفسه يضحك ويستمتع بحياته أكثر فأكثر. وعندما قام بمشاركة بعض أسرار طفولته، راح يتحدث بصوت مرتفع، واكتسب صوته صبغة من الحيوية؛ وأصبحت شخصيته أقل تكلفًا، أكثر دفئًا وجاذبية.

إن تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة هو أداة لا غنى عنها لتحرر قدرتك على التواصل مع جوهر قلبك. وعبر هذه الأداة يمكنك أن تكتشف أننا جميعًا نتواصل بشكل معقد (وبحميمية) ببعضنا البعض. فإذا ما كنت تعتبر نفسك خجولًا، أو إذا كنت تود تحسين لباقتك في الحديث، وتتخلص من الخوف من التحدث أمام الجمهور، فعليك بتجربة هذا التمرين! إنه مؤثر بشكل مذهل.

التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة

عندما أتحدث إلى مجموعة كبيرة من الأشخاص، عدة مئات أو آلاف من الأشخاص، فإنني عادة أطلب منهم رفع اليد عند سؤالي: "كم عدد الناس هنا ممن يعرفون كيف يختبئون؟"، ترتفع كل الأيادي! هذا ليس بأمر مفاجئ. فنحن جميعًا نتعلم في مرحلة مبكرة كيف ننبطح أرضًا وننتحى جانبًا عن طريق البالغين الذين قد لا يكونون على قدر من الود أو القبول. ثم أطلب من الحضور أن يواجه كل منهم الآخر كل زوج على حدة لمدة دقيقة واحدة، وأن يصيح كل منهم في وجه الآخر وبلا توقف (دون أن يستمع للطرف الآخر). واقترح عليهم قائلة: "ليلتقط كل منكم صورةً نفسية لما يحس به جسدك قبل وأثناء وبعد هذا التمرين". أمسك بساعة الإيقاف في يدي وأقول لهم "حسنًا، عليكم الآن أن تصيحوا بكل ما في وسعكم. ليس مهمًا ما تقولونه أو حتى ما تعنونه؛ كل ما عليكم هو البقاء في هذا الوضع حتى انتهاء الدقيقة. ابدأ!"

وكما ناقشنا في الفصل ٢، فمن يواجه صعوبة في "السيطرة على مجريات الحديث"، تصيبه الدهشة لما يواجهه من صعوبة في القيام بذلك التمرين. وقد قال هؤلاء بأنهم يشعرون بالسخافة أو الخجل، أو يعتقدون أنه "ليس لديهم شيء ليقولونه". لكن ما أن يدخلوا في التمرين، ويستلهموا الحماس منه، حتى يجدوا في الأمر متعة لا حدود لها، ويشعر كل منهم بالحيوية والدفء والنشاط. في الواقع، إنها إحدى أسرع الطرق لاستخراج النشاط في مجموعة من الأشخاص أيًا كان عددها. إن تلك المعركة الساخرة تؤدي إلى أن تسود الجميع حالة من الضحك، كما أن مقدار ما بها من قوة يجعل الغرباء يشعرون بالألفة كما لو كانوا في بيوتهم!

التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة تمرين رائع في التشخيص، كما أنه أداة تغيير مؤثرة بشكل قاطع. فهو يفحص أمرًا أساسيًا: *ما هو مقدار رغبتك في جذب الانتباه؟*

ونظرًا لأن جسدك يسجل بكل دقة كل خبراتك في كل جوانب حياتك، فإنه إذا كانت هناك تجربة حديث سلبية، فستظهر في هذا التمرين -على هيئة تردد لجذب الانتباه؛ (لأنها فيما مضى لم تكن آمنة!). ومع ذلك، فإنه خلال هذا التمرين البدني النفسي، يمكن للجسد أن يتعلم من جديد *أسلوبًا* جديدًا *ممتعًا* في تجربة التحدث أمام الجمهور في مدة زمنية قصيرة وعلى نحو مذهل. ففي أول مرة تقوم فيها بأداء التمرين، ستحصل على تفسير واضح لوضعك الحالي. وإذا ما تشعر بكثير من الاسترخاء عند الانتهاء من التمرين (مثلما يشعر الغالبية)، فإن جسدك سيكون على استعداد لتعلم كيفية الاستمتاع بالتحدث. أما إذا أحسست بمزيد من التوتر أكثر مما كان لديك عند البدء، فإن ذلك يعني أن الموقف بالنسبة لك خطير. لكن كلما دأبت على ممارسة التمرين والتحدث، ازداد الأمر سهولة. فأنت تنشئ خبرات جديدة إيجابية لبدنك وعقلك، وهذه الخبرات تبطل الرسائل القديمة وتستبدلها بطلاقة مفعمة بالحيوية تبعث على السرور. وهذا هو ما أقصده عندما أخاطب العملاء قائلةً: "إن العفوية تأخذ قدرًا كبيرًا من الإعداد!"

لقد زارني كارتر إس. وهو عالم متميز لكنه خجول، قبل الظهور في موعد محدد في الكونجرس. أحس كارتر بالعجز تجاه ما يلاقيه من خوف وشيك. وعندما قمنا أول مرة بأداء تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة، كره الأمر، ولم يكن بمقدوره أن يقول أي شيء على الإطلاق! ومع ذلك، فقد أقل عائدًا إلى المنزل حيث تدرب على هذه التمرين لعدة أيام وهو في حالة إحباط.

أبلغني كارتر في الأسبوع التالي قائلًا: "في البداية كان الأمر صعبًا للغاية، لكني داومت على المحاولة، وعند موضع محدد حدث أمر مرح. بدا الأمر كما لو أنني لاحظت فجأة، مهلًا! لقد فعلت هذا الشيء المحظور ولم يقع أي أمر سيئ! لم أفقد هيبتي أو كرامتي أو أسرتي، لا شيء على الإطلاق! شعرت كما لو أنني كنت أبث شيئًا للآخرين. ومنذ هذه اللحظة أخذ الأمر يصير أسهل فأسهل كلما مارسته. حتى إنني بدأت أستمتع به، وتصيبني الدهشة والإثارة تجاه ما أتفوه به من حديث. وعندما ذهبت إلى واشنطن لاحقًا بعد أسبوع، كان الأمر مذهلًا بالنسبة لي، فقد أحسست بارتياح بينما ألقي بشهادتي في الكونجرس، وأتحدث إلى أعضاء مجلس الشيوخ، كما أتحدث في معهد الأبحاث، أو مع الأقرباء من عائلتي وأصدقائي. إنني أكاد ألا أصدق الأمر، كان من المعتاد أن يتملكني الرعب في مثل هذه المواقف! إنني أدين بالفضل إلى ذلك التمرين الرائع".

هذا التمرين المنفتح غير المحدد الذي يتيح لك التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة هو بمثابة المرحلة الأولى من التدريب، وعندما تصبح قادرًا على القيام به في أي مكان وأي زمان دون أي تردد، فإنك في ذلك الحين تصير مستعدًا للمرحلة الثانية، وسوف يكون عليك في المرحلة الثانية أن تختار موضوعًا ما، و"تعمل" عليه لمدة دقيقة واحدة (بالمناسبة، يعد ذلك أسلوبًا مدهشًا للتخطيط للتحدث أو لعرض تقديمي، قم بأداء تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة سبع مرات على الفقرة الأولى، وبعد انقضاء ذلك الوقت سوف تدرك ما تريد أن تقوله بالضبط، وتصير خبيرًا به! ثم تقوم بنفس العملية لتتوصل إلى كيفية إنهائك لحديثك).

لماذا ينجح هذا الأمر؟ يكمن السر في أنك عندما لا تكون متوترًا، يمكنك أن تتبادل الأفكار والآراء مع الأشخاص بكل سهولة بشكل دائم: فعقلك الباطن يمدك بشكل مستمر باستجابات. لكن عندما يتملكك القلق، فإن ذلك يوصد الباب في وجه عقلك الباطن، وتفقد التواصل مع مواردك الداخلية الوفيرة.

قد تتذكر أنه في رواية *رحلات جاليفر* لجوناثان سويفت، كان جاليفر قد تحطمت سفينته واستيقظ ليجد نفسه أسيرًا، كان يستلقي متمددًا لا يستطيع أن يتحرك، بينما يحتشد حوله مئات من الرجال الصغار، ثم لاحظ أن ما يعوقه عن الحركة هو أنه مقيد بمئات من الحبال الجيدة غير المرئية! وتلك هي صورة مجازية مثالية لأوجه الكبت، عندما تعوقنا خبرات سلبية سابقة، فإنه يتم تقييدنا ولا ينصت إلينا أحد!

إن تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة تمرين لا غنى عنه كأحد موارد تغيير وجه الحياة لاستعادة ما كان لديك من أفكارك العفوية، وملاحظاتك بين الحين والآخر، ومشاعرك وذكرياتك، ومع ذلك كله سوف تستعيد ثقتك! وعندما تنتهي من المرحلتين الأولى والثانية من هذا التمرين سوف تكون مستعدًا للخطوة التالية: تمرين "لدي الحق".

تمرين "لدي الحق"

١. ردد بصوت عالٍ بينما تقف منتصبًا وبصوت حازم: "لدي الحق في أن أشعر بما أحس به!" قد تلاحظ أنك لا تصدق ما تقول. لاحظ كيف يبدو صوتك. هل يشي بتردد، أو ربما حدة (كما لو كنت تجادل شخصًا ما في ماضيك كان يعتقد أن تصرفاتك لم تكن تنطبق مع مشاعرك)؟

كرر تلك العبارة عشر مرات، *وأنت تعنيها بالفعل!* وفي المرة العاشرة يجب أن تشعر وتبدو كما لو كنت تمتلكها!

٢. "لدي الحق في أن أقول ما أشعر به!" مرة أخرى، كرر تلك العبارة عشر مرات. وإذا لم تكن متأكدًا من أن لديك هذا الحق، فحدث نفسك بأن لديك الحق، ولكن بيدك أن تختار سواء إن كنت سوف تقول ذلك أو لا تقوله. إذا تعاملت باحترام مع ما يدور داخلك من تردد، عندئذ يمكنك التفاوض مع مواضع التردد تلك.

٣. "لدي الحق في أن أعرف ما أعرفه". كررها عشر مرات!

٤. "لدي الحق في أن أستمتع بقول ما أشعر به!"، كررها عشر مرات، بكل إحساس! ذات مرة طرح فنان صيني هادئ السؤال التالي في إحدى ورش عمل الإعلام الكاريزمي: "هل سيكون لتلك العبارات أثر حتى إن رددتها في نفسي فقط؟"، فاقترحت عليه قائلةً: "هيا نجري اختبار العضلات!"، ولقد أصابنا الذهول عندما أوضح اختبار العضلات أن قول تلك العبارة الإيجابية داخليًا لا يقوي البدن؛ إنما يكون لها أثر عندما تقال بصوت مرتفع فقط!

زهرة دوار الشمس الذهبية

١. تخيل زهرة دوار الشمس الذهبية تبرق في صدرك في صميم قلبك، وتصور كل البتلات بكامل التفاصيل، أغمض عينيك وتخيل أن زهرة دوار الشمس موجودة في صميم قلب شخص تحبه. بث ما لديك من بريق إلى قلب الطرف الآخر، واشعر بتواصل هاتين الزهرتين في قلبيكما.

٢. تخيل بعد ذلك زهرة دوار الشمس الذهبية في صميم قلب شخص محايد (على سبيل المثال، غريب في الشارع). تخيل زهرة دوار الشمس الخاصة به بنفس القدر من الشدة، وتواصل معه بنفس الطريقة السابقة.

٣. والآن، فكر في شخص لا تحبه أو تخافه. وتخيل زهرة دوار الشمس الذهبية تبرق في منتصف صدره، إذا واجهتك مشكلة في تخيل ذلك، فارجع إلى زهرة دوار الشمس في الشخص الذي تحبه ومن ثم انقلها! وبث دفء قلبك إلى ذلك الشخص الذي لا تحبه (أخبرنا أحد الدبلوماسيين في الأمم المتحدة أن تلك العملية ساعدته على تحمل وطأة الحفلات الرسمية المملة). حيث يستجيب أي شخص في ما يخص القلب، لذلك فإن ما تقوله ليس مهمًا؛ إنما المهم هو ذلك الدفء المحسوس فيما بينكما.

٤. دائمًا تخيل زهرة دوار الشمس الذهبية في قلبك وفي قلوب الآخرين قبل أن تلتقي بأناس جدد أو تتحدث إلى مجموعة من الناس. فالجميع يتجاوبون مع الدفء والود؛ لأنك تبث ذلك من صميم قلبك، وهذا هو السبيل الأمثل لتجنب التأثر بسلبية الآخرين.

كيف تطور من صحة قلبك فعلا

أثبتت الأبحاث الحديثة التي أجريت في معهد HealthMath في كاليفورنيا وجود علاقات وطيدة بين الحالات الشعورية الإيجابية والأنماط الكهربائية في القلب. فقد اكتشف دوك تشيلدر، مؤسس هذا المعهد غير الهادف للربح، ورولين ماكراتي، مدير الأبحاث بالمعهد، أن إدارة المشاعر الذاتية تتيح للناس أن يحدثوا تغيرات إيجابية في ما يظهر في رسم القلب الخاص بهم.

"عندما يدخل الناس في حالات غرامية، فإن أنماط سلسلة رسم القلب، والتي هي عشوائية ومبعثرة، تصبح أكثر ترابطًا ونظامًا"، ومن مارس من الناس ذلك الإدراك النابع من القلب، كان رسم القلب الخاص به مترابطًا بنسبة ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من الوقت. أما الذين لم يتلقوا تدريب التحكم فقد كانت مستوياتهم اليومية في التوتر العقلي والعصبي مرتفعة، وكان ترابط رسم القلب لديهم أقل بكثير. في الواقع إن أنماط هؤلاء الأشخاص تصبح مضطربة عندما يتطلب الأمر منهم المرور بحالات شعورية سيئة كالغضب أو الإحباط.

ولقد اتضح أن هناك ثمة صلة بين ترابط رسم القلب وارتفاع مستويات إفراز الجلوبولين المناعي ج-أ، وهو أحد العناصر الأساسية في النظام المناعي للجسم. وتطابق هذه النتائج ما توصلت إليه إحدى الدراسات الشهيرة في جامعة هارفارد أجراها ديفيد ماكليلاند، والتي أوضحت زيادة إفراز الجلوبولين المناعي ج-أ في الطلاب الذين شاهدوا شريط فيديو مثيرًا للشفقة حول الأم تريزا (حتى من لم يكن يؤمن بدورها).

إن مدى التيار الكهربائي في القلب يفوق ما ينتجه العقل من تيار كهربائي بمقدار خمسين مرة من حيث القوة، وفي الواقع فإنه من أجل الحصول على تخطيط كهربي سليم للدماغ ينبغي أن يتم تصفية الإشارة الصادرة من القلب. إن النظام الكهربائي في القلب وما يصحبه من مجالات كهربائية ينتشر في *كل خلايا الجسد*!

وتلعب تلك التراكيب التي تشبه الكريستال في القلب دور محولات الطاقة، حيث تقوم بتحويل "الذكاء العاطفي" الإيجابي، كالحالات الشعورية والذهنية الإيجابية (كالتعبير عن الحب عبر زهرة دوار الشمس الذهبية على سبيل المثال)، إلى بيانات ترددات كهربائية تنعكس على مخطط رسم القلب. وعبر الحامض النووي الوراثي، يتم توصيل هذه "المعلومات" مباشرةً مع كل خلايا الجسم. لذلك فإنه من السهل استنتاج هذا الأثر المباشر على صحتنا.

وعلى نحو واضح، فإن مجال معالجة المعلومات البديهي في القلب ينشئ نوعًا من "اللاوعي" الذي يوجه العقل الواعي، ثم يتصل العقل بالمخ الذي ينفذ الأوامر الجسدية.

"يقع كل من القلب والعقل بشكل أساسي في مجال كمّي غير محلي"، كان ذلك ما لاحظه جلين رين، باحث سابق بجامعة ستانفورد: "نعتقد أن المجال الكمي للقلب يحتضن العقل، وهو ما يطابق التعريف القائل بأن العقل موضعه في القلب".

وفيما مضى في فترة خمسينيات القرن الماضي، توصل كل من جون وبيتريس لاسي إلى أن معدل نبض القلب "يضبط" المشاعر وينبه المخ، لكن لم ينتبه أحد لفترة طويلة إلى أثر الحالات الشعورية الإيجابية على القلب. فالطب كان يختص بالمرض لا بالقدرات البشرية الكامنة.

أما الآن، فقد أثبتت الأبحاث العلمية المكثفة في مجال جديد، ألا وهو علم مناعة القلب العصبية، صلاحية الحقائق الروحية القديمة، كقوة الحب في العلاج. ووفقًا لذلك، يدرس العلماء الفوائد *النفسية* للحب، والعطف، والمشاعر الإيجابية الأخرى، ولم يعد الجسم يعتبر كآلة بها عطل، حتى إن علم النفس أيضًا تحول من مجرد التأكيد على ما يتوصل إليه علم الأمراض، إلى الاهتمام الأوسع بما يجعلنا أكثر إنسانيةً، لقد غلب على المجال نوع من الاحترام.

إن الترابط الداخلي الناتج عن الاهتمام وأفكار الحب (الأفكار الشعورية كما في زهرة دوار الشمس الذهبية) يمكن قياسها فعليًا على نحو كهربائي فسيولوجي، حيث يتميز هذا الترابط

باتزان جيد ما بين العصب السيمباثاوي والعصب المبهم، كما يتميز هذا الترابط أيضًا بارتفاع مستويات إفراز الجلوبولين المناعي ج-أ. وفي نفس الوقت تقل نسب كورتيزول اللعاب وعنصر التوتر بنسبة ملحوظة، *نحن نعلم الآن أن المجال القلبي الإيجابي للطبيب المعالج يتم تسجيله وتضخيمه بواسطة المريض.* ولقد أظهرت الدراسات التي أجراها كلًا من ليندا روسيك وجاري شوارتز في الفترة من ١٩٩٥ حتى ١٩٩٧، أن الأشخاص الذين اعتادوا على تلقي الحب والرعاية هم أفضل من يتلقى المؤشرات الإيجابية من الآخرين.

أما أكبر بحث تم إجراؤه في معهد IHM بكاليفورنيا، فقد أوضح أن نوايا الحب لا تؤدي فقط إلى ترابط مستحب في المجال الكهرومغناطيسي في قلب الشخص، ولكن أيضًا أن مجال التخطيط الكهربي لدماغ شخص ما يؤثر على نشاط موجات الدماغ في شخص ثان، فمشاعرنا تؤثر على الآخرين في مستوى فسيولوجي أساسي. وهذه هي المرة الأولى التي يتوفر لنا فيها أساس علمي لفهم التأثيرات الفردية والاجتماعية الفسيولوجية الفعلية للجاذبية الشخصية! حيث أن التأثير الإيجابي المدهش لوجود لأم تريزا المحبب، *حتى ولو كان من خلال مشاهدة فيلم*، على الجهاز المناعي للطلاب الذين شاهدوا الفيلم، يوضح هذا التأثير أن تلك المجالات الكهرومغناطيسية هي قوى مؤثرة وفعالة، ليس على نطاق الفرد فحسب بل والمجموعة، حتى الناس الذين ليسوا في نفس الزمان والمكان!

يطلق علماء الطبيعة على الآلية التي وفقها تنشئ المشاعر المكنونة الإيجابية التأثير الفسيولوجي القوي المرغوب فيه بدرجة كبيرة في زيادة الترابط القلبي الداخلي "الرنين العشوائي غير الخطي". فالأصل اليوناني لكلمة *عشوائي* stochastic يقصد به "يهدف إلى إشارة" أو "تخمين"، أما في الاستخدام الحديث فتعني هذه الكلمة "محدد بشكل عشوائي، ومن ثم يمكن تحليل سلوكه بشكل إحصائي، لكن دون توقع محدد لما قد يحدث". وهذا وصف جيد لشيء يشهده الناس جميعًا، لكن لا يستطيع أحد تحديد كنهه وتعريفه، وتلك هي عملية الجاذبية الشخصية.

وما أن تتوفر نية الرعاية الإيجابية والرغبة في مشاركة عواطفك مع الآخرين، حتى يتضح أن الأمر ليس جيدًا فقط لصحتك، ولكن أيضًا لجاذبيتك الشخصية!

خدعة العواطف: التعبير عن مشاعرك

في ورش العمل الخاصة بي، أول ما يتحدث عنه الناس في فترة من ثلاث حتى خمس دقائق هو أمر ما يشعرون تجاهه بالحب. فما أن تشارك مشاعرك مع مجموعة من الغرباء، فمن السهل أن تتحدث عن العمل أو السياسة أو الفلسفة أو أي شيء آخر يدخل في دائرة اهتماماتك.

وكثير من الناس يمرون بوقت عصيب في هذا التدريب.

قال أحد الطلاب: "لن يهتم أحد بما سأقوله!"

ذات مرة، ألقى ستيوارت إم.، وهو مدير شركة، حديثًا حول هوايته (الفيزياء الحيوية)، وبينما كان يتكلم، كان يحك أنفه بيديه، وهي إشارة لا إرادية تفيد باعتقاده أن الجمهور لن يفهم أو يقدر حديثه. وعندما سألته عما إذا كان ذلك ما أحس به، غطت وجه ابتسامة خجل. وأجابني: "أخشى أن هذا هو ما أظنه!".

هل تضمر خوفًا من عدم فهم جمهورك أو اهتمامه بالموضوع؟ إذا ما لاحظت وجود شكوك تساورك، فيمكنك المضي قدمًا دون أن تعبأ بها، وإلا سوف يتراجع مستوى طاقتك بشكل سريع وغامض، وما تبثه لجمهورك لن يخرج عن كونه أمرًا من عدم التأكد وغياب الثقة.

لقد التحق ستانفورد إل. وهو أستاذ جامعي متميز ومؤلف لثمانية كتب، بالدورة التدريبية لدي لأن الذعر كان ينتابه عند التحدث. وعلى الرغم من جلوسه مستريحًا بالقدر الكافي على المنصة، إلا أنه لم يقبل أي نقاش فردي، نقد ألقى أول حديث له في لجنة الاتصالات الفيدرالية الأمريكية. ومع أنه قد كتب كتابًا نال به جوائز عدة حول موضوع حديثه، كما أنه كان بالغ الاهتمام بهذا الأمر، إلا أن أحدًا لم يشعر بأي شيء من ذلك في سلوكه على المنصة. فقد خلا وجهه من أية تعبيرات، كما كان جسده الضخم المترهل منحني الظهر بشكل مثير للشفقة، وكان صوته بلا أي نبرة ولا يبعث على الاهتمام.

طلبت منه في رجاء: "من فضلك سيد إل. تحدث عن أمر شخصي!"

وفي الأسبوع التالي نهض وألقى واحدًا من أفضل أحاديثه في الفصل الدراسي حول ثلاث مخاطر قام بها، كان أولها ركوب طوف في المياه السريعة مع ابنته في كولورادو. كانت مواجهة المياه الهائجة بشجاعة والقيام بالأمر على أفضل نحو دعمًا مبهجًا كبيرًا لتعزيز ثقته بذاته، فقد اختلفت رؤيته للعالم بعد ذلك. أما ثاني مخاطرة فقد كانت الالتحاق بورشة عمل الإعلام الكاريزمي Charismedia. أما الثالثة فقد كانت "التحدث مع حماه لأول مرة منذ خمسة وعشرين عامًا". لقد كان التغير الذي طرأ على ستانفورد أمرًا مذهلًا، كان وجهه مشرقًا، وصوته ينبض بالحيوية، حتى إن وقفته ازدادت انتصابًا، وغمرتنا الدهشة جميعًا. ولأول مرة أدركنا مكنونه؛ لأنه شاركنا بخبرات وأفكار هامة، وأتاح لنا الفرصة لنتعرف على نقاط ضعفه، لقد أصبح فجأةً أكثر إنسانيةً وجاذبيةً (لقد اكتشفت مؤخرًا أن حماه كان مؤلف أغان عالميًا مشهورًا بالبخل!).

سحر أن تكون ضعيفًا

إذا ما اعترفت أنك لست بكامل وشاركت ذلك مع الجمهور، يصبح الأمر عندها جذابًا ويبعث على الود بين الجميع. فعدم الكمال هو الأمر الذي يمكننا جميعًا الاتفاق حوله. فالكمال أمر بعيد الاحتمال وضرب من المستحيل. فغالبيتنا قد تم برمجتهم على تعظيم النجاح ومساواته بالكمال (الحلم المستحيل)، حتى إنه لراحة كبيرة أن تسمع عن جهود شخص غير مجدية في محاولة إتقان مشكلة شخصية ما. لقد كتب الطبيب الحكيم لويس توماس، في كتابه "ميدوسا والحلزون" The Medusa and the Snail ما يلي: "إن القدرة على عبور جبال من المعلومات حتى تستقر على الجانب الخطأ يمثل أقصى درجات الموهبة؛ لذلك فهذه هي المنحة الإنسانية الفريدة". وهو يرى: أننا "إذا لم تكن لدينا تلك المقدرة الخاصة على أن نخطئ، فلن نتمكن من إنجاز أي أمر مفيد".

يا لها من راحة عندما نتسابق، ليس في الاعتراف بأخطائنا فحسب، بل ونجعل منها مصدرًا للتسلية! إن ذلك يدعم العلاقات الإنسانية، حيث يشعر الناس بأنهم يعرفونك ويحبونك،

بالطبع تريد أن تكون "على صواب" في تقرير هام في شركتك أو في بحث تجريه، لكنه أمر رائع أن تتحدث صراحةً عن المشاعر الشخصية، دون أن ينبغي عليك أن تكون على صواب، عندما تريد أن تتواصل مع الآخرين بود.

هل تستطيع أن تذكر ثلاثة أمور حماسية؟

ما "معدل حماسك"؟ هل يمكنك أن تتحدث لثلاث مرات عن أشياء تتحمس لها؟ تذكر أنك ربما تكون خبيرًا في أي أمر تهتم به للغاية، حيث لا تحتاج لأسابيع ولا حتى أيام من البحث حتى تكون جاهزًا للحديث عن أمر ترتبط به بشكل كبير.

اذكر ثلاثة أشياء تتحمس لها:

١.

٢.

٣.

يجب أن يدور أول أمرين حول الخبرات والمشاعر، وليس الموضوعات العامة: فقد يكونا: "أهم قرار اتخذته في حياتي" أو "أتحمس لقطع الخشب الطافية"، لا تكتب كل ما تريد قوله، فإنك إذا ما فعلت، فسينتابك إحساس بأن عليك قراءته، مما سيجعل الأمر كله هباءًا منثورًا. يحتاج الجمهور للتواصل معك بالنظر، فعندما تقرأ، تفقد هذا التواصل وتبدو متزمتًا، مشوشًا، أو مملاً. قم بإجراء العصف الذهني على أفكارك بشكل عشوائي لمدة يوم أو أكثر ثم دونّها باختصار، وليس من الضروري أن تلتزم بالترتيب.

ثم انهض واقفًا وقم بأداء تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة، من ست إلى ثمان مرات، عند الجزء الافتتاحي من حديثك، ثم قم بتسجيله. لكن ليس عليك الاستماع له! وعندما تنتهي ستعرف بالضبط كيف تريد أن تبدأ. **أمر مهم**، تعرف على جملك الافتتاحية بتمكن، وتدرب عليها بصوت عالٍ، فالأمر ليس مشابهًا عندما تتدرب عليها داخليًا!

والآن، وفر لنفسك الفرصة لتردد نفس القول عشرين مرة، وفي كل مرة يزداد التعبير قوةً كما لو كانت المرة الأولى.

قد تعترض قائلاً: "إن الأمر يبدو زائفًا!"

لكن بالنسبة للجمهور، سوف تكون المرة الأولى، تذكر أن العفوية نتاج الإعداد الكبير، وقد يكون الإعداد كثير من التدريب أو التجربة، فحيوية وحماس العفوية يجعلانها عنصرًا مهمًا من عناصر الجاذبية الشخصية. ٨٩٪ ممن أجابوا على الاستبيان الذي أجريته حول الجاذبية الشخصية يرون أن اللباقة واحدة من أهم مكونات الجاذبية. ولا تتوقف الجاذبية على *ما* تقول، ولكن على *الطريقة التي تتحدث بها*. لا تكن واهمًا، فالأمر يتطلب تدريبًا!

من المستمع المثالي بالنسبة لك؟

حتى تجد النبرة التي تستحوذ على اهتمام جمهورك وتتواصل معهم، أغلق عينيك وتخيل المستمع المثالي بالنسبة لك. فقد تكون والدتك أو أختك أو زوجتك أو زميلك أو مدرسًا في طفولتك أو كلبك أو حتى سمكة الزينة الخاصة بك.

قالت أليسون آر. في تعليق لها: "أتعرفين، إن الأمر صعب حقًا بالنسبة إليّ، فأنا أتخيل أفراد عائلتي يقومون بمقاطعتي مما يصيبني بالتوتر، حتى إنني أريد أن أنهال عليهم ضربًا بهراوة قبل أن يوقفوني".

وهناك آخرون لديهم رد فعل مغاير، فعندما تتم مقاطعتهم يشعرون بعدم الاهتمام بما يقولون فيتولون مدبرين، وفي بعض الأحيان لا ينبسون ببنت شفة. وتعترض مارجو ر. قائلةً: "لم أستطع قول كلمة في أي جانب من جوانب بيتي، لكن ما أن قابلت سيدة عجوزًا في الريف في الصيف الماضي، وأحبت هذه السيدة الاستماع إليّ عندما تحدثت عن هوايتي في التصوير، حتى اندفعت أغرقها بحديثي، وعندما تحدثت إليها أحسست بأن كل ما أقوله شيقًا ومهمًا، سأركز عليها!".

كما علق إدوارد إم. المحامي ضاحكًا: "أول ما مر بذهني كانت النظرة في وجه فتاة كنت أحبها بجنون عندما كنت في الثامنة عشر من العمر، كنا نتحدث عن كل شيء، كانت أول شخص يصغي إليّ بالفعل، لقد كانت السبب أن تقدمت إلى كلية الحقوق والتحقت بها، والآن أرى الخصوم في غالبية الأوقات التي أتحدث فيها، لكن الأمور تتغير عندما أتذكر محبوبتي الأولى"، وقد جرب هذه الطريقة في المرة المقبلة، فربح القضية!.

قالت جانين إل.: "قد لا تصدقي هذا، لكن أفضل من ينصت إلي هو ابني ذو العشرة أعوام، فهو يبدي اهتمامًا بكل شيء! أحب أن أخبره بما يدور في ذهني، وهو يستمع بالفعل".

إذا ما أبديت عدم ثقتك في من ينصت إليك أو أظهرت شكوكًا في استعداد المستمع (أو قدرته) لاستيعاب رسالتك، فإنك تفقد جمهورك بشكل تلقائي، وقد يزداد الأمر سوءًا عندما يتم اعتبارك غير ودود أو ضعيفًا أو جبانًا أو متكبرًا، تذكر أنه عندما يحتدم الصراع بين المؤشرات الشفهية وغير الشفهية، فإن كفة صدق التواصل غير الشفهي ترجح!

ومهما كانت خبراتك العائلية القديمة، فهذه سبل لتجذب وتسيطر على انتباه الآخرين، وما يجعلك شيقًا هو *اهتمامك بما تقول*. لا يهم إن كان هذا الاهتمام هو بتقويم الأسنان أو علم الإشارات أو الأبجدية السلافية أو جمع الطوابع أو الروك آند رول. *افترض* أن مستمعيك على نفس درجة اهتمامك تلك؛ ومن ثم فسوف يبدون اهتمامًا. ذلك هو "الشق الترفيهي" من الجاذبية الشخصية. انهمك في الأمر. لا تبدأ حديثك بـ "سوف أتحدث عن ..."، أو "أود أن أحدثكم اليوم عن ..".

ابدأ بجمل استفزازية على شاكلة" "لقد كان الثامن من سبتمبر عام ١٩٧٤ اليوم الأكثر روعةً في حياتي".

أو ابدأ بطرح سؤال: "من كان يعتقد منذ سنوات قليلة ماضية أن بقر البحر الأسترالي سوف يكون أكثر ثدييات العالم أهميةً؟"

أو استشهد باقتباس: "قال ألكسندر وولكوت ذات مرة: 'عندما أشعر برغبة في ممارسة التمرينات، أستلقي مسترخيًا حتى تخفت هذه الرغبة'. حسنًا، لقد اعتدت الشعور بمثل ذلك أيضًا!"

إن لم يكن لديك القدر الكافي من الخبرة، فقط تخلص من أولى جملك (تلك التي تبدأ بـ "أود أن أحدثكم عن .."). وعوضًا عن ذلك، ابدأ بالجملة التي تقحمك في الموضوع، استطلع نقاطك المحورية ودوّن زوجًا من "الكلمات الرئيسية"، كل منها في بطاقات بمساحة ٣×٥ بوصة؛ لتساعدك على تذكر الترتيب. اجعل ملاحظاتك مختصرة، واستخدم رسومًا إذا لزم الأمر،

وقاوم إغراء كتابة كل شيء. لا تقحم نفسك في سفاسف الأمور أو الاعتذارات، فالمشاعر أمر مهم، ويمكن للجمهور أن يربطوا مشاعرهم بمشاعرك، لكن لا تخبرهم بأنك عصبي أو متعب أو تحس بعدم جاهزيتك. لماذا تلقي عليهم العبء؟

قرر على الفور الجملة أو الجملتين الختاميتين، ولمزيد من الاسترخاء: قم بإجراء القليل من تمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة. أوجز النقاط الرئيسة في حديثك. واختم باقتباس أو دعوة للعمل أو جملة لها وقع قوي؛ لتترك الجمهور في حالة تفكير. تجنب الجمل من نوعية "وفي الختام، ..". أو "أود أن أختم بقول ..". دع الجمهور يعرف أن تلك هي الخاتمة وفق القدر والأهمية التي ستوليها في كلماتك الختامية، وصمتك وتواصلك بالنظر بعد أن تنتهي.

جرب التحدث عن أمر شخصي، فأكثر ما يثير اهتمام الجمهور هو ما تقدمه عن ذاتك، ما في "جعبتك" من معارف وخبرات ومشاعر وردود أفعال، فتلك المجموعة المتميزة هي حزمة لا مثيل لها، فما يمس وتر القلب، يصير من أمور الجاذبية الشخصية، وتذكر النصيحة القديمة: "حافظ على البساطة !".

قوة المختصر المفيد

يمكن أن تحقق عبارة قصيرة مصقولة -غالبًا صورة خيالية- ما يتعدى أثر مئات الكلمات. فمصطلح "الانفجار السكاني" أسهم بلا شك في الانخفاض الهائل في معدل المواليد في الولايات المتحدة وأوروبا في العقود القليلة الماضية.

وعندما كتبت ريتشيل كارسون كتابًا عن علم البيئة، طلب منها الناشر عنوانًا يخطف الأنظار، وبعد مضي عدة أيام، تلقت الآنسة كارسون خطابًا من صديق قديم، كتب فيه: "لقد وجدت اثنين من طائر أبي الحناء المغرد قتلى اليوم في الحديقة؛ أعتقد أن هذا الربيع سوف يكون *الربيع الصامت*".

قال الناشر: "هذا هو!"، واستخدم "الربيع الصامت" كعنوان وحقق الكتاب شهرة واسعة، وكان العنوان موجزًا لما يحمله الكتاب من رسالة تحذيرية.

إن إيجاد الكلمات البسيطة المناسبة أمر ليس بالهين. لا بد أن تقع في غرام اللغة، فهي دائمة التغير، وكلما زادت ثروتك اللغوية، كان لديك المزيد لتعبر عنه، وتعددت طرقك في التعبير! سترى المزيد من الفروق الطفيفة. ولكن احذر التعميمات الشائعة: "أوه، لقد كان أمرًا رائعًا". "لقد كان أمرًا مذهلًا ومدهشًا بالفعل". "لقد أزعجني الأمر بالفعل".

إذا أردت أن يشاركك مستمعوك في خبراتك، فيتوجب عليك أن تكمل التفاصيل الحسية: المنظر، والصوت، والتذوق، والإحساس، والاستماع. وقدم قدرًا من الوقفات ذات المغزى. تحدث عن مشكلات تغلبت عليها: فالتحدث عن بعض المعوقات قد يبدو أكثر فاعليةً من التحدث عن سلسلة متصلة من الأعمال الناجحة، فكل حماس إنما هو قصة مغامرة.

لقد أخبرتنا مارجوري إل. وهي كاتبة في ورشة العمل الخاصة بي: أنها أصبحت مولعة بقارب من حقبة ما قبل التاريخ، تم العثور عليه في إنجلترا، وقررت أن تؤلف كتابًا عنه، وأخبرتنا أنها راسلت كل الأشخاص والمؤسسات الذين يمكنها أن تتواصل معهم، والذين قد يكون لديهم أي معلومات إضافية، ثم وصفت ما أصابها من إحباط عندما تلقت رفضًا صريحًا من مالك

المنطقة التي تم العثور على القارب فيها، وكيف أن أمين المكتبة المحلية العجوز ضئيل الجسم قد دعاها لاحتساء الشاي، ولاحِقًا كيف تملق المالك حتى يسمح لها بالدخول في الممتلكات، لقد تعطلت سيارتها ونفدت أموالها، وجاء زوجها لإنقاذها. كانت كل فكرة تؤدي إلى أخرى، وفي النهاية عرضت علينا الكتاب الكامل، الذي صدر للتو. وبينما كانت القصة تتكشف جزءًا فجزءًا، كنا نستمع في انبهار؛ لأنها شاركتنا في كل مواضع الإحباط والسبل المسدودة، وإحساسها بالإثارة المتزايدة. لقد أدخلتنا في حياتها.

هذا هو ما تفعله عندما تتحدث عن أمر حماسي، حيث تدخل مستمعيك في عالم كامل، وتسير بحديثك إلى خاتمة مؤثرة، وتحدد أي التفاصيل سوف تثري وتوضح، وأيها سوف تبدو متكررة وغير مناسبة، ويمكنك أن تعطي أي انطباع تشاء. لو أنك أنت من يستمع لهذا الحديث، فما الذي تريد حقًا أن تعرفه؟ تخيل المستمع المثالي الذي تبدو في عينيه اللهفة وهو يسألك:

"ما الذي حدث بعد ذلك؟"

"ما الذي جعلك تختار هذا السبيل بالتحديد (أو الوعاء أو اليوم أو المدينة، أيًا كان)؟"

"كيف كان (الشعور، الصوت، الحديث، الأداء)؟".

كل حديث فردي هو محادثة بين طرفين، حتى إن التزم الجمهور الصمت. تجنب التدريب أمام المرآة؛ لأنك ستشعر بالارتباك بدونها عندما تواجه الجمهور. استخدم المرآة فقط للتحقق من تعبير وجه معين أو عبارة أو إيماء، لكن لا تجعل صورتك تفتنك!.

تدرب بصوت أكثر ارتفاعًا من صوتك المعتاد عندما تتحدث (حتى إذا بدا الأمر سخيفًا في البداية)، فرفع الصوت يرفع أيضًا من مستوى طاقتك ويوسع المدى التعبيري والصوتي لديك، قل ما يلي بصوت عالٍ: *"أستمتع بتجاوز الحدود!"* فاردًا ذراعيك في الهواء، قد تشعر بارتفاع نبضات قلبك سريعًا، كما لو كنت تقوم بأمر خطير، لكنك كلما أكثرت من التمرين، كلما عاد إليك الهدوء سريعًا (لكي ترفع من مستوى طاقتك بشكل سريع، جرب الهرولة بينما تتحدث -كما أن الهرولة أمر مفيد بينما تقوم بتمرين التنفيس اللفظي عن كل مشاعرك في دقيقة واحدة- فمن المستحيل أن يصير التمرين مملًا بينما تقوم بالهرولة!)

إذا كان لديك مستمع مثالي في المنزل، فاطلب منه أن يتحقق فقط من مستوى الصوت لديك، وفي هذه المرحلة، وضّح له بأدب وبحزم أيضًا أنك تتدرب ولا تريد أيًا من ردود فعله على الإطلاق (إلا إذا كانت ردود الفعل تلك مصدرًا صادقًا وغير مشروط للحماس!).

أهمية أن تتبع غريزتك

كان آشلي جي. وهو كاتب شاب على قدر عالٍ من التفكير، ولديه كتاب جديد مهم، ضيفًا في أحد البرامج الحوارية التليفزيونية في وقت متأخر؛ وقد طلب من الناشر المختص به أن أشاهد الحلقة. وما أصابني بالهلع، أنني شاهدت مذبحة مصغرة، فقد قرر مقدم البرنامج وضيف آخر مهاجمة آشلي، فقهقهوا في مرح قائلين: "إن أسلوبك نتن!"، أما آشلي الذي لم يكن مستعدًا لمثل هذه الوقاحة، فلم يعرف بماذا يجيب، فراح يدافع عن نفسه في ارتباك، في تطويل محرج، لقد كان الأمر مؤلمًا.

وعندما جاء لزيارتي، سألته: "عندما تم تسليط الضوء عليك، ما الذي كنت تريد أن تقوله؟"، بدا مندهشًا، وأجابني ببطء: "أوه، كنت سأقول لهذا السبب رفضت برنامج لترمان؟!"

حسنًا! كان من الممكن أن يكون هذا ردًا مفحمًا، كان الجمهور سيصفق ويضحك، ولن يكون لديه ثمة مشكلة مع مقدم البرنامج (الذي كان يبغي أن يحدث جدالًا وحلقة مثيرة)، لو كان قد أخذ نفسًا عميقًا واستمع لبديهته، لربما كان قد قال أكثر الإجابات تلقائيةً وعفوية، وهو في الأغلب أفضل رد بارع.

المزيد من المختصر المفيد

إن البرنامج التليفزيوني ليس بموقف اجتماعي معتاد، إنما هو موقف مصطنع، حيث في الغالب لا تنطبق قواعد الأدب المعتادة. ينبغي أن *تنتبه* من تلقاء ذاتك، لا أن تنتظر شخصًا ما لينبهك، كما أن هناك قدرًا محدودًا من الوقت لتعبر عن وجهة نظرك. ويعتمد المختصر المفيد على استخدام الصور والاستعارات المكنية والاقتباسات وقصص الحكمة؛ وذلك بغرض بث الأفكار بشكل سريع يعلق بالذاكرة بقدر الإمكان.

طلب مني أحد المرشحين لمقعد مجلس الشيوخ عن ولاية نيو إنجلاند أن أساعده، فقال شاكيًا: "عندما يطلب المراسلون الصحفيون، أن أعلق، على سبيل المثال، على الاقتصاد، فإنني أكثر من الكلام الذي لا طائل منه، ليس بمقدوري أن أقدم أجوبة مختصرة على الإطلاق".

فسألته: "من أصغر الأشخاص سنًا في من تستمتع بأن تشرح لهم؟"، برزت ابتسامة على وجهه وأجاب: "حفيدتي كريستينا ذات التسعة أعوام".

فرددت عليه: "حسنًا، كيف ستشرح الاقتصاد لكريستينا؟"

فأجاب على الفور: "كما ترين، فالاقتصاد كمقعد صغير بثلاث أرجل. أحدهما: الزراعة، والثانية: السياحة، أما الثالثة: فهي الصناعة".

"رائع!"، هكذا أخبرته: "ما قدمته من شرح يمتاز بالوضوح والتشويق والحيوية، في أي وقت تريد أن تشرح أمرًا ما لجمهور من غير المتخصصين، فكّر في كريستينا، فكلنا نكون كمن في سن التاسعة في الأمور التي لا نعرف عنها أي شيء. وكما قال ويل روجرز: كل الناس جهلة، إلا في موضوعات محددة".

إن الحياة معقدة جدًا حتى إننا جميعًا صرنا ما أسماه ميجيل أونامونو بـ "الهمج الرأسيين"، وهو ما معناه أن أكثر الناس يجدون صعوبةً في شرح الاختراعات الأساسية في العصر الحالي، أعرف أنني لو عدت بالزمن إلى القرن الثامن عشر أو التاسع عشر، فسأمضي وقتًا عصيبًا في شرح الطائرات أو الانشطار النووي، دع الكمبيوتر جانبًا! فلا يمكن لأي أحد أن يعرف كل شيء، فجميعنا نجهل كثيرًا من المجالات. فسبيلك لتقديم المعلومات في جرعات تتسم بالود هو التعامل باحترام مع الأسئلة "التافهة" التي قد يطرحها مستمع ذكي لكنه جاهل بالشيء، ومن ثم *فسيشعر الناس باحترامك لهم واعتنائك بهم*، وهذا الأمر على نفس القدر من الأهمية سواء كان في شئون العمل أو السياسة أو في التليفزيون أو المنزل، ونظرًا لأن التليفزيون أصبح يلعب دورًا في تغيير أجهزتنا العصبية، فقلت فترات الانتباه لدى كل شخص، واعتدنا على التحفيز السريع باستخدام الحواس المتعددة، فيما أصبح الملل أمرًا لا يمكن تحمله، لذلك صرنا جميعًا في حاجة لتعلم المزيد من مهارات الاتصال المختصرة والفعالة في المواقف.

هناك من ينظر إليك!

عندما يبدو في عينيك سرور عميق واهتمام بما تتحدث عنه، فسوف تجتذب الناس إليك كما لو كان الأمر سحرًا، تصور ما تتحدث عنه في مخيلتك، وسوف "يرى" الناس شيئًا ما في عينيك.

على الرغم من أن ما لديهم من صورة داخلية قد يختلف عما لديك، فالوجه البشري قادر على تكوين ما يقرب من عشرين ألف تعبير، لكن تظل العينان "نافذة الروح".

تعبيرات الوجه هي لغة دولية، فالمشاعر العارمة كالفرح، والحزن، والخوف، والازدراء هي مشاعر يفهمها على الفور كل الناس مهما تباينت ثقافاتهم. قام بول إيكمان من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو بالتقاط صور فوتوغرافية لست حالات شعورية، وقارن ما استوعبه أناس من خمس ثقافات مختلفة في فهمهم لتلك الصور، واتضح أن نسبة كبيرة مما استنتجوه من ارتباطات كانت متماثلة، حتى الأطفال الصم أو المكفوفين الذين ليس بمقدورهم تقليد تعبيرات الوجه التي لم يروها، يعبرون عن مشاعرهم بنفس الطريقة (طبقًا لدراسات إيرينوس إيبيل-إيبيسفيلد)، فالصفات الإنسانية تتجاوز كل الحواجز القومية والجسدية.

وإذا كنت تتحدث إلى مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة أو كبيرة، فتأكد من أنك في بعض المواضع من حديثك تقوم بتوزيع نظرك بين الحضور، وحاول العثور على وجه يبوح بالود وتحدث جملة أو اثنين إلى ذلك الشخص، ثم اصرف انتباهك تجاه شخص آخر، تواصل مع كل شخص تنظر إليه على نحو فعلي في ما لا يقل عن ملاحظتين أو ثلاث. إن النظرة الفاحصة الثاقبة العصبية لا ترضي أحدًا! وزع نظرك على الناس في جوانب ومؤخرة الغرفة (وحاول أن تتجنب وجود أي شخص خلفك إن أمكن)، وقد تجد أنك على نحو بديهي تختص أحد الجوانب بالنظر عن البقية، لقد لاحظ أحد العملاء أنه كان يتجاهل الحضور على يمينه. وما إن أدرك ذلك، حتى قام بتغيير نظارته.

عندما تحاول التأمل أو التذكر أو التخيل، فانظر للأعلى أو إلى ما خلف الجمهور، فما إن *يراك* الجمهور تفكر، فإن ذلك يبعث في أنفسهم الاهتمام. أما النظر للأسفل فيشبه الثوم؛ القليل منه له تأثير كبير، كما أن النظر للأسفل لا يؤدي إلى انفصالك عن الجمهور فحسب، بل يعطي أيضًا انطباعًا بأنك تحس بالخجل أو التوتر العصبي أو الارتباك. وليس هناك حاجة على الإطلاق لتلك الرسائل!

عندما تبوح بمكنون قلبك صراحةً، فإن الآخرين يشعرون بذلك ويتجاوبون معه. وقد تتساءل: "لكن كيف لي أن أحمي نفسي من أولئك الذين قد ينتهزون تلك الفرصة؟". إن الصراحة لا تعني أن تكون أحمق، بل على النقيض، عندما تكون غرائزك في حالة يقظة، يمكنك حينها أن تحمي نفسك بلا أدنى جهد. وهناك حكاية تدور حول أحد زعماء طائفة الزن الذي كانت سطوته الأحادية الجانب أمرًا أسطوريًا. فعلى الرغم من أنه كان يبدو مسترخيًا تمامًا وجالسًا بهدوء أمام مدخل الباب عندما هاجمه أحد اللصوص من الخلف، إلا أن الزعيم سرعان ما صرعه بالسيف حتى *إن أحدًا لم ير ذلك!*

هذا الأمر يختلف عن الإفراط في الدفاع عن النفس، والذي يجعل بعض الناس يسيرون في حالة من توقع الهجوم، أو القلق بشأن مرض السرطان، أو قنبلة، أو أن يتم سرقتهم أو سلبهم ما بحوزتهم. فعلى سبيل المثال، كانت آيلين تعتمد على "السحر"؛ ليمر يومها بأمان، وكانت تعيش في حالة من الذعر خوفًا من "الحسد"، وعلى الرغم من أنها كانت امرأة شابة تقطر إشراقًا وحيوية؛ إلا أنها شعرت بقلة سيطرتها على حياتها، فراحت جاذبيتها الشخصية ضحيةً لما احتمت به من "دروع".

هل تحتمي وراء عتاد أكثر مما يسمح لك بالاستمتاع بحياتك؟

إذا كنت تنتظر وقوع كارثة بشكل مستمر أو تشعر بحالة من الازدراء على الدوام، فأنت تعيش في حالة من الخوف والتوتر. وقد تبدو شخصيتك تحت حراسة أو في حالة تقيد أو عداء، فتلك الدروع المخيفة تعوق شعور الآخرين بما لديك من ود.

ويمكنك بالتنفس والتخيل أن تتخلص من "الارتباك" والخوف والعجز والألم، وعندما نبدي ما لدينا من إحساس بالحيوية، تكفي *حينها تلك اللحظة*، فالبقاء في العالم الداخلي الهادئ في قلبك هو أمر مرض للغاية، حتى إن أي أمر آخر ليس له موضع من الأهمية.

هيا نستكشف كيف يسهم توصلك لما يكمن داخلك والولوج داخليًا من أجل الطمأنينة والثبات في تعزيز سعادتك في الحياة، ويساعد جاذبيتك الشخصية على البزوغ بشكل واضح.

عندما كانت آيلين تشتكي من أنها لا تستطيع الاستمتاع بحياتها، وافيتها باقتراحي قائلةً: "أغمضي عينيك وتنفسي ببطء وعمق"، وما أن استرخت في مقعدها، واضعة يديها على حجرها، حتى بدأ تنفسها يصير أكثر هدوءًا. كان جوفها يرتفع وينخفض، ثم تابعت حديثي إليها في وقفات، حتى تتمكن آيلين من المتابعة:

> *اشعري باتساع كبير ما بين أذنيكِ . . . أدركي المسافة ما بين كتفيكِ . . . وما بين ضلوعك . . . وما بين جوانحك . . . وما بين خصرك . . . والآن، اشعري بالاتساع في داخل جسدك . . . تخيلي نفسكِ تسبحين في المساحات، وعيشي اللحظة . . . أدركي أية مشاعر، أو أفكار، أو ألم موجودة في جسدك، وأطلقيهم في المساحات المتدفقة . . . راقبي تغير الألوان بينما تطفو في المساحات . . . دعي كل المساحات الفارغة حول جسدك أو تحت المقعد أو أعلى رأسك تتدفق عبر الجسد، وتذوب في المساحات التي تطفو من خارج الجدران، وفي أعلى السماء، وفي باطن الأرض، وفي البحر، وقبل الأفق اللا نهائي، كلٌ يدور في خفة . . . اشعري بأنكِ فراغ . . . بأنك تصبحين جزءًا من هذا الفراغ وهذا الفراغ جزء منكِ . . . لا حواجز في أي مكان . . . فقط خفة طافية . . . اتساع وإشراق . . . تخلصي من قبضتك على جسدك بشكل كامل . . . تخيلي نفسكِ حرة طليقة . . . تتلاشين بسهولة . . . تنتشرين في ربوع الكون . . . أطلقي زفيرًا . . . وتحرري . . . (وبعد وقفة طويلة) . . . والآن اختاري ميلادك من جديد . . . كطفلة صغيرة، في أي مكان وبأي طريقة ترغبين . . . اختاري حياتك الجديدة . . . وعندما تفتحين عينيكِ سترين كل شيء كما لو كنتِ ترينه لأول مرة . . . لقد ولُدتِ من جديد . . . كنتِ تموتين في كل نفس . . . لكن ما إن أطلقت الزفير وتحررتِ نهائيًا، صرت تولدين من جديد مع كل شهيق . . . مستريحة . . . منتعشة . . . جديدة . . .*

فتحت آيلين عينيها وابتسمت وجلست صامتة لعدة دقائق، ثم قالت: "أوه، لكن كان الأمر مدهشًا! لم أكن أستطيع أن استرخي بمثل هذا القدر، وفي إحدى اللحظات صار لدي أكثر الصور روعةً: لكن أصبحت كائنًا يطير فوق نفسي بجناحين محلقين، لقد كانت أول مرة في حياتي أحس *بهذا الشعور*، لقد كان مطمئنًا ومبتهجًا، حتى الآن لم أكن أعي إلا الجانب الشرير مني، أشعر أن ما حدث أحد أهم الأمور التي حدثت لي".

جلست آيلين هادئةً، وعلت وجهها ابتسامة، قالت لي: "أتعرفين، إنني أتنفس بعمق حقًا ولكن أيضًا بخفة -يبدو الأمر سهلًا للغاية- كتنفس طفل رضيع؛ حيث لا يبذل جهدًا على الإطلاق، وأشعر أن جسدي كله قد صار خفيفًا ورقيقًا، إن أكثر ما في الأمر من غرابة هو أنه يبدو كما لو أنني مررت به من قبل، كما لو كانت عودة للمنزل".

عناق القلب والكون

طلبت منها أن تنهض وتتمدد ذراعيها، ثم تابعنا:

استنشقي نفسًا ومدي ذراعيك بشكل كاف، كما لو كنتِ تحتضنين الكون. اشعري فعلًا كما لو كنت *تتمددين فتعانقين الكون بأكمله*، فتلك هي أكثر الحركات حيويةً. *ذلك الترحيب الذي ينم عن حب بديهي للعالم*، فمجرد رؤيتك لتلك الإيماءة تعزز قواكِ في الحياة! (هذا ما يوضحه اختبار العضلات)، فعندما تعانقين العالم ينفتح صميم قلبك وينشر مجالات كهرومغناطيسية؛ فتنطلق جاذبيتك لتقوي الآخرين، والآن تمسكي بذلك الانبساط، وتخيلي أنك تملكين العالم بأكمله بين ذراعيك؛ احبسي أنفاسك . . .

عندما تحبسين أنفاسك لأطول فترة ممكنة، ضمي ذراعيك معًا ببطء وبكل حب حتى ينطوي ذراعاك فوق بعضهما البعض ويستندا على صدرك. اشعري كما لو كنت أحضرت كل الحب الموجود في العالم ووضعته في قلبك؛ اشعري بدفء ذلك الإحساس يتدفق بين أصابعك. والآن قومي مجددًا بالتمدد وعناق الكون ثم اتركي كل هذا الحب العميق يغمرك ويغذي كل خلايا جسدك. دعيه ينتشر حتى يصل إلى أناملك وأصابع قدميك، وحتى أعلى الخلايا في عقلك، وإلى كل عضلة ونسيج وخلية عصبية. اشعري كما لو كنتِ قد غمرك دفء وإشراق ذلك الحب . . . انشريه بنفس عميق رقيق عبر جسدك وخلف الحواجز حتى تصيري أنت والكون شيئًا واحدًا دون أدنى اختلاف، يتدفق كل الدفء والطاقة في داخلك ومن خلالك، وتشعر كل خلاياك بالحب يجتاح ويخترق كل شيء.

قم بأداء تمرين عناق القلب والكون من ثلاث إلى تسع مرات.

محول الغضب

إذا كنت تشعر بالغضب في حياتك تجاه شخص ما أو شيء ما، فقم بإضافة هذه التمارين قبل تمرين عناق القلب والكون:

١ . مفرغ شحنات الغضب

قف مباعدًا ما بين قدميك مع ثني المرفقين، ارفع اليدين في مواجهة وجهك، على أن يكون كف اليد مواجهًا للخارج (كما لو أن شخصًا ما يهددك قائلًا: "ارفع يديك لأعلى!")، قم بتحريك يديك معًا على شكل دائرة ثلاث أو أربع مرات (على أن يظل اتجاه الكفين مواجهًا للخارج) باتجاه *اليمين*، تابع بتحريك الرأس وخفف حدة النظر وانظر أعلى اليدين، وبينما تتوجه كاملًا إلى الناحية اليمنى، وعلى نحو مفاجئ، ادفع بقوة فاردًا كلا اليدين، كما لو كنت تدفع شيئًا تريد التخلص منه، ادفع بكل ما أوتيت من قوة حتى يصدر منك ذلك الصوت *أه!* وقت الدفع الشديد.

ثم حرك اليدين بخفة على الفور، كما لو كنت تتحرك في اتجاه دائري في المركز وإلى *أقصى اليسار*، ثم افعل الأمر ذاته بالضبط: *ادفع بكل صعوبة وبكل ما أوتيت من قوة وعلى نحو مفاجئ*، كأنما تلقي بعيدًا بالشخص أو المشكلة الذي تنتابك تجاهه مشاعر سيئة، وكلما قلت *"أف!"* يخرج الهواء من رئتيك إجباريًا، وتمتد ذراعاك اللذان تقذف بهما، ثم كرر تلك الدوائر الصغيرة الرقيقة فورًا في أقصى *اليمين*، واقذف مجددًا ذلك الشخص أو تلك المشكلة التي تكرهها على نحو فوري وبطريقة عنيفة بقدر الإمكان، بينما تصدر منك *أه!* وأنت تفعل ذلك.

قم بتكرار تلك الدوائر خمس مرات بالتناوب ما بين اليمين واليسار.

٢ . المحول

ثم استنشق نفسًا وتمدد وافتح ذراعيك باتساعهما، وعانق الكون بأكمله. ابسط ذراعيك للأعلى وللخارج قدر الإمكان كما لو كان صميم قلبك هو الكون يمتد ويتسع، وكأنك أصبحت أكبر من الحياة. ابق على هذه الوضعية (وعلى تنفسك) لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة، ثم عانق العالم بأكمله، واجمع ذلك الحب، وأخرج زفيرًا، وضع يديك على صدرك. اثبت . . . افعل ذلك ثلاث مرات، وفي المرة الرابعة قم بتحويل الصورة السلبية التي دفعتها بعيدًا في السابق، بأن تمحوها بالحب، وتضعها في صدرك، وتحولها من الكراهية إلى الحب. واشعر بالحب يغمر كل الخلايا.

هذا تمرين رائع، فهو مفيد بالفعل وله أثر فعال في حياتك. أما إذا كان الأمر شاقًا عليك في نقل الصورة السلبية، فقم بممارسة تمرين عناق القلب والكون وحدك. وقم باستيعاب المشاعر الإيجابية التي تنتج عن ذلك التمرين بشكل فعلي. وفي مرة أخرى جرب تمرين مفرغ شحنات الغضب، وتذكر أن تبدأ بهدوء وخفة، ثم تصدر ذلك الصوت (*أه!*) بكل ما أوتيت من عزم، طاردًا الشخص البغيض أو المشكلة الكريهة.

لقد شاهدت كيف كان ذلك التمرين يضفي على مختلف المجموعات قدرًا من الحيوية والنشاط. ففي ورشة الأعمال كان لذلك التمرين وقع في تهدئة التوتر المتراكم في الحجرة بسبب مشاكل العمل، فالود وتيارات الطمأنينة التي عمت المجموعة عند الانتهاء من العمل يظهر أثرها على وجوه الأشخاص وأجسادهم: كالابتسامات ونظرات الراحة والضحك. إن ذلك سبيل مذهل وآمن وغير ضار في التخلص من الغضب والتوتر الذي ينتج عنه ارتباك وانزعاج في العديد من المجموعات، ويمكن لأي شخص أن يقوم بذلك التدريب بغض النظر عن أسباب الخلاف، وليس يعنينا التنافس في هذا الأمر، حيث يمكن لأي شخص أن يقوم بذلك التمرين، فهو لا يتطلب أي قدرات رياضية، حتى أولئك الذين يعارضون التمرينات، لا يرفضون هذا التمرين.

إن تبديل الحركة برقة وسهولة وفي حركات صغيرة، والتفريغ العنيف المفاجئ للمشاعر يشبه الحركات الخفية للمشاعر ذاتها. فنحن نعتقد أننا هادئون ("هذا الأمر لا يضايقني!")، لكن ما نلبث إلا وتظهر تلك الغمامة المفزعة من الغضب أو الحنق. ويبدو الأمر مريحًا عند البدء بهدوء وخفة ثم التعرض لموجة من القوة عندما تطرد فجأة ودون تحذير كل ما كان يضايقك خفيةً. إن أكثر الناس اعتدالًا في الطباع يقومون بذلك التمرين بتحرر كامل وبلا أدنى تكلف. أما الحركة العنيفة فتحدث على نحو مفاجئ حتى إن أحدًا يمكنه أن يتخفى ويلعب دور "الخجول" حتى لحظة الانفعال. وعلى نفس النسق في تدفق المشاعر تتيح لنفسك أن تنتقل من حالة لطيفة

إلى حالة أخرى من تفريغ الشحنات بشكل عنيف كامل. إن الأمر آمن. إلا أنه سريع كلدغة الأفعى. فما أن تنشغل بما تقوم به، لا تدرك في ذلك الوقت أي شخص من حولك، كما أن الجزء العنيف مختصر بما فيه الكفاية، ويتبعه التدليك المريح الذي يتم في حركة اليد الدائرية البطيئة الخفيفة المحدودة، لذلك فإن محصلتك من ذلك هو التخلص من شعور عنيف قاسٍ وإحساس بتجدد السيطرة بشكل فوري.

إن التسلسل هو سمة تمارين استرخاء كوم ناي في التبت، إنه نظام رائع من الاسترخاء والتنفيس، يعمل على تجانس الجسد والعقل وتوازن المشاعر. لقد تعرفت على ذلك الأسلوب من التنفيس عندما قام والت أندرسون بأداء ذلك التمرين في أحد المؤتمرات في واشنطن، وهو مؤتمر لأبرز مائة من صناع القرار السياسي وقيادات حركة القدرات الإنسانية الكامنة، وقد اجتمعوا لإجراء عصف ذهني و"عصف روحي على أكبر قدر ممكن من الحضور". لقد كان هناك اختلاف في عقليات الموجودين، كما كان هناك بعض المشادات المتوترة. أما التغيير الذي طرأ على جو الغرفة بعد أن أدينا ذلك التمرين، فقد كان تغييرًا مذهلًا؛ زالت التوجهات القتالية، وقلت الحواجز، ومن كان يجادل من الناس من قبل غادروا الغرفة متأبطي الذراعين يتحدثون إلى بعضهم وتعلو وجوههم الابتسامات.

عندما يكون الغضب أو الشقاق سببًا في وقوع خلل في التواصل، لا يمكن أن تطغى الجاذبية الشخصية *لشخص ما* على الآخر، ربما يكون هناك أمرًا من الجاذبية الشخصية الجماعية، حيث تصبح العلاقة الحيوية قوية جدًا، فيشعر *كل شخص* بالدعم والفاعلية بقدر كبير. إن الشخص الذي يلقي أحاديث رائعة يشعر الآخرين أنه كما لو كان قد تحدث إليهم جميعًا، وعندما تفصح عما في قلبك بشكل مباشر، فإن هؤلاء الذين لم تكن لديهم الشجاعة ليعبروا عن آرائهم (أو يدركون ما كان لديهم من أحاسيس بشكل كامل) يشعرون بوجود قدر من التفاهم والمصداقية والدعم.

نحن نبدو كما لو كنا أجهزة مذياع لاسلكية. إذا كان هناك الكثير من التشويش (أي التوتر)، يتولد لدينا قدر كبير من الضوضاء والإزعاج، وتصبح موجات البث محدودة غالبًا، ليس فيها إلا موسيقى الروك الصاخبة والصراخ، وتقارير إخبارية عن جرائم قتل، والكثير من التشويش. أما إذا قمنا بضبط التوليف، فسوف تتسع الخيارات على نحو كبير: المزيد من الموسيقى الشيقة والشعر والمعلومات من كل المجالات.

ويعد التأمل أحد الطرق العملية لذلك التوليف، أو التخلص من الضغط. فعندما يصير بمقدورنا أن نتخلص من مخاوفنا وكراهيتنا وآثار جروحنا القديمة، يمكننا حينذاك التوصل إلى فهمنا البديهي للواقع وما لدينا على نحو أفضل.

ودائمًا ما يكون الأمر سهلًا عندما نرى العلاقة بين الأحداث من منظور رأسي، حيث تتضح الأنماط. إن الخنفساء لا ترى الوريقات الصغيرة من الحشائش التي زحفت فوقها بمشقة منذ دقيقة مضت؛ فلقد صار هذا الأمر من الماضي، لكن بالنسبة للصقر، فذلك التل الذي كان يحلق فوقه مباشرةً لا يزال في الأفق، فالصقر لديه رؤية أكثر شمولية للحاضر. إن ذلك هو ما يجعل الوسطاء الروحيين والمتصوفين والفيزيائيين قادرين على تحقيق إنجازاتهم، فلقد أشاروا أنه عندما يبلغ الإبداع ذروته لديهم، يتوحد الوقت: فيصير الماضي والحاضر والمستقبل شيئًا واحدًا.

وعلى نحو مفاجئ، يجد الأشخاص العاديون أن بإمكانهم التوصل إلى قدرات خارقة. فعندما نطرح السؤال الأساسي التالي، نتلقى إجابات قوية في بعض الأحيان: ما أكثر الأشياء أهميةً في حياتي؟ (اسأل نفسك هذا السؤال الآن).

ما أكثر الأشياء أهميةً في حياتي؟

ذات مرة، قضيت عطلة نهاية الأسبوع في الجبال مع سوامي موكتاناندا ("بابا")، إضافةً إلى عدة مئات من الأشخاص الآخرين. ترددت القصص حول ما فعله "بابا" لهذا الشخص وذاك. ونظرًا لمذهبي العقلاني المتشكك آنذاك كنت لا أزال لدي ذلك التردد الغربي المعتاد تجاه "الاستسلام" لأي زعيم طائفة روحانية أيًا كان ذلك معناه، رغم أنني كنت أمارس التأمل لعدة سنوات. وفي صقيع الصباح الباكر اصطف المئات من الناس في صمت في قاعة التأمل المفروشة بالسجاد، دوى رنين الصنج بهدوء، وبدأنا ننشد الأغاني السنسكريتية القديمة لمدة ساعة، بينما تموجت رائحة البخور العطرة ببطء حتى وصلت إلى أعلى السقف.

ثم جلسنا وكأن على رءوسنا الطير، وأظلمت الغرفة، واعتلى موكتاناندا شيئًا ما يشبه العرش، وإلى جانبه صولجان ضخم من ريش الطاووس. وبينما كنا قد أغلقنا أعيننا ورحنا نتأمل، كان موكتاناندا يمر بيننا بهدوء، ويلمس الناس بريشة الطاووس. كان من حولي من الناس يصدرون أصواتًا غريبة: فمنهم من يبكي، أو يشهق، أو يضحك، أو يزمجر، أو يصدر صوتًا كما لو كان أجنحة ترفرف. كانت بعض هذه الأصوات تقشعر لها الأبدان. كنت في البداية أقول لنفسي "هراء! البعض سوف يتحين الفرصة ليصرخ ملء شدقيه". ثم لاحظت على نحو مفاجئ أن الدموع تنهمر من عيني، رغم أنني لم أكن أشعر بحزن قط، وانتني فكرة عما أريد أن أطرحه من أسئلة، لكن ذلك كله اختفى بغتةً، وأدركت فحسب أن هذا الإنسان يشع وجوده حبًا. كان كل ما رأغب فيه هو أن أكون على مثل هذا الرجل. شعرت بأنني لم أكن أرغب في شيء في حياتي بمثل هذا القدر. فالقدرة على العيش في حب مثالي بدت كنوع من المستحيلات، إلا أنه في نفس الوقت أمر واقعي ويمكن الحصول عليه.

وعندما انتهى التأمل راح الناس يبدون آراءهم، ويتشاركون في خبراتهم المختلفة. كانوا من خلفيات ثقافية متنوعة، لكنهم جميعًا أحسوا بأمر عميق قد يغير حياتهم. وكانت هيئة ذلك الأمر تختلف وفق تاريخهم وخلفياتهم. قال الرجل الذي كان يزمجر: "أردت أن أخبر الجميع أن هذا لم يكن صوتًا من التعاسة؛ لقد كنت أعيش فرحة وتفكيرًا رائعين. كان ذلك هو ما كنت أشعر به بالفعل. عانيت طوال حياتي من رفض والدي لي في عمر مبكر، وفي تلك اللحظة التي تلقيت فيها *الشاكتي* (الطاقة) من "بابا"، زال كل ذلك عني. أحسست بعودتي لمكاني الحقيقي".

وعندما عدت للمنزل في اليوم التالي، طلبت من إيلين، وهي كاتبة وعميلة لديّ، أن أذهب في صحبتها إلى مركز موكتاناندا للتأمل؛ لأنها كانت تنتظر في قلق لتعرف ما إذا كان ناشرها سوف يشتري آخر كتبها. فذهبت معها دون مقدمات؛ وقمنا بالتأمل لمدة ساعة ثم رحلنا. وبينما كنا نترك المكان، أهديتها أصيصًا صغيرًا من زهرة البنفسج الأفريقي حتى يهدئ من وقع ساعات الانتظار الطويلة. وبطريقة ما عرفت أنها لم تعرف شيئًا حتى ما بعد نهاية العطلة الأسبوعية، وعرفت يوم الاثنين أن الناشر سوف يشتري كتابها. لقد انتهى الأمر تمامًا كما كنت أتوقع، *لقد أصابتني الدهشة! كيف حدث ذلك؟*

ثم أدركت أن التأمل قد حسّن من بديهيتي، فاستطعت تلقي المعلومات، وعلى الجانب الآخر، كان قلق إيلين الهائل ضغطًا "تشويشًا" أعاقها عن المواصلة.

أثناء تلك العطلة الأسبوعية، كنت أشعر بريبة تجاه كل ما يلاقيه "بابا" من مداهنة. ما هي تلك الأشياء التي تتحدث عن "الاستسلام" إلى الزعيم؟ ألا يعني ذلك التخلي عن إرادتك الحرة؟ والتنازل عن حقك في الاختيار؟ كنت أقرأ كل اللافتات على البنايات من حولنا: "الرب بداخلك - أحب الرب بداخلك". لماذا عليَّ الانصياع إذًا؟ لم أكن على يقين ما هو مقصود بتلك اللافتات. وشعرت بتحفظ تجاه مجموعات كانت تتحدث عن معناها. فمنذ الحملات الصليبية كانت الحروب الدينية سببًا في معاناة الغرب المتزايدة التي فاقت أي طاعون أو كارثة طبيعية، فما هو ذلك الأمر الذي ننقاد إليه عندما ننصاع لبابا؟

وبعد عدة أيام، لاحظت انقطاع الدورة الشهرية عني، وكانت لدي آلام مبرحة في المبايض، وهو أمر لم يحدث من قبل. "حسنًا" فكرت في غضب: "لنَرَ ما سوف يحدث عندما أنقل هذا الألم إلى بابا! لقد زعموا أن بإمكانه التخلص من الألم". انتابني قدر قليل من السخرية وتملكني الشك، ففكرت قائلةً: "حسنًا بابا، أنا أفوض الأمر إليك. خلصني من الألم!"، وما أثار دهشتي، أن الألم ذهب عني بالفعل! ولم أكن حتى "أؤمن" به.

وعلى حين غرة، أدركت المقصود من كلمة "الاستسلام". عندما نشعر بالمعاناة أو الضغط، نعمل من خلال طيف محدد من الترددات الحركية الحسية، حيث تخلو "أجهزة المذياع" اللاسلكية لدينا من أي انسجام، وتتقدم بخطى وئيدة. إن الخوف والألم يعملان على تقليص المجال الكهرومغناطيسي لدينا. فننقبض ونتوتر في خوف كالطفل الرضيع. أما عندما "نسلّم" المشكلة، ونحيلها إلى خالق الكون ("ليس الأمر بيدي لأفعل شيئًا")، فإننا في ذلك الحين نجعل أنفسنا في حالة من الاسترخاء. و"التحرر" يتيح الفرصة لقوى الاتزان الداخلي في الجسد والعقل أن تعمل على شفائنا وجمع شملنا داخليًا. إن أحد أصعب الأمور التي تقوم بها عندما تكون مريضًا أو خائفًا هو أن *تتخلص من الخوف وتشعر بالتحرر والثقة، وتتخيل أن الصحة هي واقع الأمر، وترى نفسك في موضع آمن ومعافى.* فإحالة المشكلة إلى خالقنا توجد نوعًا من الشعور بالاسترخاء العميق في تلك النفس الصغيرة الخائفة، والذي بمقدوره أن يمهد الطريق للشفاء. وفي بعض الأحيان، عندما يقوم الناس بالدعاء، يبدو الوضع كما لو كان صفقة فحسب: "يا رب اجعلني في أفضل حال (أو اجعلني غنيًا أو هب لي زوجًا)، وسأفعل الخير وأقدم الصدقات" أو أية وعود أخرى يتعهد بها الأشخاص البائسون.

وفي قلقنا حول إحكام سيطرتنا على حياتنا، في وقت نشعر فيه بضآلة التأكيد وضخامة الخوف أكثر من أي وقت مضى، فربما تصبح أكثر حاجاتنا إلحاحًا هي إطلاق تلك القبضة الخانقة في ذلك الواقع المحدود لأدائنا المعتاد. فالأمر ليس جيدًا بالقدر الكافي فحسب. فكأنما نحن في سباق يائس نطمح للوصول إلى مكان ونبقى على قيد الحياة، بينما يلاحقنا عشرة آلاف من اللصوص. علينا أن نوقف الزمن، أن نخرج عن المسار. فعندما تنتبه إلى وعيك الإبداعي، تصير جزءًا من الوعي الجماعي لكل ما حولك: "فليس المحيط فقط هو ما يحوي القطرة، لكن القطرة أيضًا تحوي محيطًا".

ليس بمقدورك أن تتخيل ذلك حتى تجربه، فالأمر كشخص لم يسبق له قيادة دراجة، ولا يعتقد أنها من الممكن أن تظل واقفة دون أن تقع. فعفوية الطفل هي حالة تتملكنا الرغبة على نحو بديهي في استعادتها؛ لأنها تتيح لنا "التدفق" فنصير نحن والعالم شيئًا واحدًا. ففي تلك الحالة التي تخلو من أية ضغوط، تعمل حواسنا بدقة متناهية. فيمكن للعين أن تميز أكثر من ١٠ مليون درجة من الألوان؛ كما يصبح لدينا قدر كبير من وعي الأعصاب بالنسبة لحاسة اللمس. فيمكننا أن نحس بالحرارة باللمس أو لمسة ثقيلة أو متوسطة أو خفيفة. أما حاستا الشم والتذوق، واللتان يشوبهما الغموض بقدر متساوٍ، فتتردد أصداؤهما في الذاكرة.

أما كتابات الفلسفة الصينية فيتصدرها "اللاعقل"، وهو مبدأ لا يعني عدم الإدراك، بل يقصد به العفوية. ففي تلك الحالة من التدفق التلقائي، يعمل العقل على نحو يسير وطبيعي وفعال دون أن يقف له الناقد الداخلي بالمرصاد، ينتقد أو يزيد الأمور صعوبة. فالقيام بالإجراء السليم أمر متاح في حالة يتوفر فيها المزيد من الراحة والحرية، كما أن اتخاذ القرارات الضرورية سوف يخلو من أي ثرثرة أو ضجة تصدر عن العقل التقييمي. إن تلك النفس الناقدة تظهر في طريقنا كحجر عثرة وتجعلنا نشعر بأننا "لسنا في أحسن حال"، كما أنها تعيقنا عن إدراك قدراتنا الكامنة وعن التواصل مع الآخرين.

عندما نتواصل مع الناس بشكل فعال، وعندما تكون جاذبيتنا الشخصية في حالة من الوضوح والبريق، يصير تواصلنا بقلوب الآخرين تواصلًا مباشرًا، إذا ما أتحنا لأنفسنا تلك الفرصة. بالطبع يعرف كل فرد أشخاصًا يتسمون بالإشراق أو حتى الذكاء الألمعي، لكنهم لا يبالون بمشاعر الآخرين (تصفهم المتحدثة التحفيزية ليزا كورتيس بـ "الحمقى الأذكياء"). حيث إنهم ليس لديهم ما يسميه "حكمة القلب". أما آرثر كوستلر فقد أطلق عليهم اسمًا رائعًا "سنط الفيل". وهو ما معناه أن ذلك الشخص عندما يتعلق الأمر بمشاعره يصير حساسًا كزهرة السنط، أما عندما يرتبط الأمر بمشاعر الآخرين فيصير متبلد الإحساس كالفيل!

ومع ذلك، فنحن لا نجرؤ على سحب الثقة من أي شخص. فالقلب البشري لغز، ولا يدري أحد ما الذي قد يفتح قلب شخص آخر على نحو مفاجئ، حتى إن ذلك قد يكون أمرًا خفيًا ودقيقًا، لكنه في قوة زهرة دوار الشمس الذهبية . . .

وكما قال شاعر القرن الثالث عشر الفارسي جلال الدين الرومي:

ليس مكنون الإنسان الحقيقي كمظهره.

امسح عينيك

وانظر من جديد.

عندما تتخلص من الضغوط، فإنك توسع من حواسك وقدراتك الوراثية للتعلم والتطور. أما عند الكشف عن مكنون قلبك، فإنك توسع مجال قوى عقلك، الذي لا يظل قصرًا منيفًا من القدرات الكامنة التي قلما تستخدم.

أما أدوات التطوير الخاصة بك والتي تكشف عن قدرات جاذبيتك الشخصية فهي *الوعي والعزم*. فالإمكانات أمامك كحديقة غنّاء تقع خلف الحائط. فلا تحقرن من الأمر شيئًا ضئيلًا، قد يبدو كخيط ذهبي، يقودك إلى السر والجواب الأساسي.

وكلما ازددت تعمقًا في عالمك الداخلي، تخلصت مما لديك من مخاوف ومكاره وآلام عاطفية. ففي كل مرة تتسامح فيها مع نفسك ومع الآخرين (ويجب علينا جميعًا أن نفعل ذلك مرارًا وتكرارًا) ستشعر بالمزيد من الشفقة والصبر. سوف ترحل بلا أثقال، وسينتابك سرور وحبور فيما يرد عليك من أنماط الطبيعة البشرية المتقلبة. إن الدعاء "علّني أجد تفسيرات واضحة لكل المخلوقات!"، والعهد اليومي بأن يهب الشخص نفسه لسعادة كل الكائنات الحساسة، كلاهما يساعد على رفع الأعباء الثقيلة عن النفس: كما أن كلاهما نوعًا ما يحرر النفس إلى حد كبير. فيصير الترابط مع الآخرين أمرًا مرضيًا، مما يعمل على تفعيل الجاذبية الشخصية لديك ولدى الآخرين.

إن تجربة الشعور بصميم *قلبك* منفتحًا وبراقًا ومليئًا بالحب سوف تمتد إلى الآخرين، ثم "يتأثرون" على نحو كبير ببريق العقل الخارق وقوى القلب المطلقة.



تمارين الكاريزما (العناية والحفاظ على جاذبيتك الشخصية)

محتويات تمارين الكايريزما - ما التمارين الواجب ممارساتها عند مواجهة مشاكل أو مواقف محددة

١. **قبيل التعرض للضغط النفسى-** عند شعورك بالعصبية أو القلق.

٢. **أثناء التعرض للضغط النفسى -** عند شعورك بالتوتر.

٣. **بعد التعرض للضغط النفسى -** عند شعورك بعدم القدرة على الحركة أو الإرهاق.

٤. **عند الغضب -** عند شعورك بالغضب الشديد، أو الاستياء، أو الإهانة.

٥. **طاقة فورية -** عند شعورك بالكسل، أو الاكتئاب، أو التعب.

٦. **الاسترخاء -** عند شعورك بالتوتر أو الإجهاد.

٧. **الاسترخاء الصوتى -** عند رغبتك فى إراحة وتطوير صوتك.

٨. **الشجاعة -** عندما ترغب فى أن تكون حازمًا، أو مستقلًا، أو مجازفًا.

٩. **قلق ما قبل الأداء -** عند شعورك بالذعر أو التوتر.

١٠. **التحكم فى حياتك بشكل أكبر -** عند رغبتك فى توسيع نطاق قدراتك.

١١. **تبدل المزاج -** عند شعورك بالسلبية أو الحزن أو الاكتئاب.

١٢. **علاقات طيبة مع الأخرين -** عندما ترغب فى أن تفهم الآخرين وتتواصل معهم بشكل فعال.

١٣. **عند الشعور بالألم -** عند شعورك بألم جسدى، أو بالإرهاق أو بالانزعاج.

١٤. **محاذاة الجسم -** إذا كنت ترغب فى تحقيق توازن داخلى.

١٥. **الاستيقاظ والتنبه-** عند شعورك بالتعب، أو الخمول.

١٦. **استمالة النوم -** عند شعورك بالضجر، أو العصبية، أو القلق.

١٧. **حياة جنسية أفضل -** عند شعورك بالكبت، أو الملل، أو التشتت.

فهرس التمارين

التمرين	القسم / الصفحة
التنفس بالتثاوب	الاستيقاظ والتنبه (صفحة رقم ٣٠٨)
محول الغضب	الغضب (صفحة رقم ٢٦٩)
قفزة القرد	الغضب (صفحة رقم ٢٧٠)
التأرجح	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٧٩)
التنفس من خلال البطن	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٤)
تثاؤبات	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٤)
تحرير الغضب	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٥)
تمرين للحوض	محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٦)
كُن معلم نفسك	التحكم في حياتك بشكل أكبر، الفصل ٨، صفحة رقم ١٨٥
كُن كالشمس	التحكم في حياتك بشكل أكبر، الفصل ٨، صفحة رقم ١٨٤
منظف العقل	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٤)
نَفَس من نار	الاستيقاظ والتنبه (صفحة رقم ٣٠٨)
مطارد الفراشات	قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩١)
تمرين للتهدئة والتحفيز	تبدل المزاج (صفحة رقم ٢٩٨)
تحريك الرأس بشكل دائري	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٥)
الزحف كالقط	الاستيقاظ والتنبه (صفحة رقم ٣٠٩)
الضرب على الصدر كرجل الكهف	قبل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٦)
التمركز عن طريق الصوت	تبدل المزاج (صفحة رقم ٢٩٩)
الصراخ كالمجنون	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٧)
مُخفض التوتر	قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩١)
ماكينة الأحلام	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٥)
مسكن طبيعي	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٤)
آلية دفع المرفق	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٦)
العين الكهربائية	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٥)
مصعد طوارئ للطاقة (أو التنفس من خلال المنخر الأيمن)	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٦)
مهدئ الأعصاب (أو التنفس من خلال المنخر الأيسر)	أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦١)
مقوي الطاقة	قلق ما قبل الأداء، الفصل ١٠، صفحة رقم ٢٢٢

التمرين	القسم / الصفحة
تحكم بيئي	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٥)
منشط سريع للطاقة	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٦)
قذف ألعاب نارية	علاقات طيبة مع الآخرين (صفحة رقم ٣٠٢)
جمل تُنطق من سقف الحلق	الاسترخاء الصوتي، الفصل ٨، صفحة رقم ١٨٠
الشرنقة الذهبية	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٧)
الضوء الذهبي	تبدل المزاج (صفحة رقم ٣٠٠)
زهرة دوار الشمس الذهبية	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٦)
هتاف الابتهاج العظيم	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٧)
التأوه	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧١)
فرك اليدين	الشجاعة (صفحة رقم ٢٨٩)
علاج للصداع	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٤)
مهدئ القلب	أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٢)
التثاؤب ببطء	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥)
خوذة الهمهمة	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٦)
ضحكة الحصان	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥)
على الشاطئ	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٧٩)
أصابع المفغل	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥)
أرجحة الذراعين بحرية	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨)
رفع الكتفين ببطء	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٠)
أوبرا عاجلة	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٧)
عطلة فورية	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٦)
تمرين جاك وجيل	الاسترخاء الصوتي، الفصل ٩، صفحة رقم ٢٠٢
استرخاء الفك	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٤)
الركض قبل التحدث	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٧)
حركة كاراتيه	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢)
التوافق الحسي الحركي	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٦)
الضحك	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٠)
الليمون الكسول	تبدل المزاج (صفحة رقم ٣٠٠)
اكتب لنفسك خطابًا	تبدل المزاج (صفحة رقم ٣٠١)
النَّفَس السحري	أثناء التعرض للضغط النفسي، الفصل ٦، صفحة رقم ١٠٠-٢٦٢:٤
النقر السحري على اللسان	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٧)
تدليك	محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٦)
تأملات	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨-٦٠)

مستمر في الصفحة التالية

مستمر من الصفحة السابقة

التمرين	القسم / الصفحة
محاكاة الشخص المقابل	علاقات طيبة مع الآخرين، الفصل ٥، صفحة رقم ٨٦
تمارين لإراحة العنق والكتفين	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٦)
زهرة البصل	التحكم فى حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٦)
محول الألم إلى سعادة	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٤)
متعهد الحفلات	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٧)
تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض	محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٦)
تدفق حركة الحوض	حياة جنسية أفضل (صفحة رقم ٣١٢)
تقليد صوت زمجرة القط	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٥)
الاسترخاء خطوة بخطوة	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٠)
قائمة السعادة	حياة جنسية أفضل (صفحة رقم ٣١٣)
خط رأسي	محاذاة الجسم، الفصل ٥، (صفحة ٨٥ و ٨٦)
العقد التنقيطي	قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٠)
وضعية الصلاة	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨١)
اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء	قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩٢)
إعادة عرض شريط يومك	استمالة النوم (صفحة رقم٣١١)
التخيل قبل إلقاء كلمة	الشجاعة (صفحة رقم ٢٨٩)
محطم الضغط	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٧)
برمجة نفسك على النجاح	التحكم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٧)
أرجحة الرأس كالدمية القماشية	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٧)
التدريب على الاسترخاء	قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩٣)
الشعر الإيقاعي - إلقاء الشعر بصوت مرتفع كل يوم	الشجاعة (صفحة رقم ٢٨٩)
الاسترخاء السريع	أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٣)
ترنيمة سا-تا-نا-ما	قلق ما قبل الأداء، الفصل ١٠ (صفحة رقم ٢٢٢)
الابتسامة السرية	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٢)
لمس الذراعين	حياة جنسية أفضل (صفحة رقم ٣١٣)
مخفف التوتر عن الظهر والكتفين-	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٨)
تمارين للكتفين	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٢)
الغناء	الشجاعة (صفحة رقم ٢٩٠)
العلاج بالتدليك	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٥)
مهدئ صوتي	استمالة النوم، الفصل ٨، (صفحة رقم ١٨٨)
مهدئ آلام الحلق	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٥)
نقاط شد معينة	الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٣)
المحرك البخاري	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢)
تمرين للعمود الفقري	محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٧)

التمرين	القسم / الصفحة
شروق الشمس - محفز ممتاز للطاقة	الاستيقاظ والتنبه (صفحة رقم ٣١٠)
المتأرجح	بعد التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٨)
تمرين تونج لين (الأخذ والعطاء)	علاقات طيبة مع الآخرين، الفصل ٦، صفحة رقم ١١٥-١١٧
ألم الأسنان "Eeeeeee"	عند الشعور بالألم (صفحة رقم ٣٠٥)
للذهاب إلى النوم	استمالة النوم (صفحة رقم ٣١١)
المثلث المهدئ	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٣)
أرجحة الرأس	الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥)
حطّاب الخشب	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٣)
معانقة العالم	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٤)
"أيها الوغد"	عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٥)
التقلب على العقبات	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٧)
النحلة الطنانة	طاقة فورية (صفحة رقم ٢٧٨)

القسم الأول / قبيل التعرض للضغط النفسي

عند شعورك بالعصبية أو القلق

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

التنفس من خلال البطن

بالون التنفس

الضرب على الصدر كرجل الكهف

آلية دفع المرفق

الشرنقة الذهبية

أرجحة الذراعين بحرية

التأمل بإستخدام مانترا راا-همم R-aah-mm

التأمل بإستخدام مانترا سات-نام Sat Nam

التأمل بإستخدام مانترا سو-هام So Ham

العقد التنقيطي

التنفس من خلال البطن

كيف تقوم بهذا التمرين:

الاستعداد/التحضير: اجلس على حافة مقعد، مع وضع قدميك على الأرض وظهرك فى وضع مستقيم. قُم بعقد أصابعك بتراخٍ حول منطقة أسفل بطنك (مع إراحة ظهر يديك على أعلى فخذيك).

١. تنهد تنهيدة طويلة ومسموعة، أفرغ معدتك من الهواء وحتى الأربية، وابق على هذا الحال لبضعة ثوان قبل أن تستنشق الهواء، أرح وجهك وعنقك وفكيك وكتفيك ورأسك وظهرك وصدرك من أي شد أو توتر.

٢. ابدأ في استنشاق الهواء ببطء، وفمك مغلقًا، واشعر بتضخم منطقة أسفل بطنك بين يديك. تخيل المنطقة بكاملها من الأربية وحتى القفص الصدرى وكأنها بالون ينتفخ. اختر للبالون لونًا جميلًا ومفضلًا لك في مخيلتك وشاهده ينتفخ ببطء وانتظام في كل مكان، وهو يمتلئ من الأسفل. املأه تمامًا.

- حافظ على كتفيك فى وضع مسترخ. لا ترفعهما!
- عند الشهيق، تعمَّد أن تستنشق الطاقة المنعشة والصافية؛ واشعر بها وهي تدلك كل خلية من خلايا جسدك، وتملأ جسدك بقوة مفعمة بالحيوية.





٣. ابق على هذا الوضع مع العد ببطء حتى ١.

٤. ازفر الهواء ببطء، وتخيل البالون يفرغ ما به من هواء، وحتى تصبح بطنك مسطحة ومفرغة تمامًا من الهواء.

٥. قُم بهذا التمرين في البدء عن طريق أخذ عشرة أنفاس بطيئة، ثم ارفع عدد الأنفاس بشكل متواصل.

إذا عانيت من بعض الدوار الخفيف عند التنفس بعمق أثناء ممارسة هذا التمرين، فلا تقلق. فأنت ببساطة تستنشق الأكسجين بكمية أكبر مما اعتدت عليها؛

ومع قليل من التدريب سيتلاشى هذا الإحساس تمامًا. في هذه الأثناء، إذا شعرت بالدوار، قُم ببساطة بقرص جسر الأنف (الجزء العلوي من الأنف) باستخدام أصبعيك السبابة والإبهام، ثم تنفس ببطء، وسوف يهدأ الدوار.

فائدة هذا التمرين

إذا قمت بهذا التمرين بطريقة صحيحة، فسوف يخلصك من التوتر والضغط، وسوف يعيد شحن نظامك بكامله بالطاقة. إذا مارست هذا التمرين أثناء جلوسك على مكتب، فلن يكون ذلك ملحوظًا. إن عملية التنفس تقوم بتغيير كيمياء الوعي لديك. يستنشق معظم الأشخاص ما بين اثنا عشر إلى ثمانية عشر نَفَسًا في الدقيقة الواحدة. فإذا قمت بخفض عدد أنفاسك في الدقيقة إلى سبعة أو أقل، فسترفع بقدر كبير من درجة هدوئك، وقدرتك على الاحتمال، و قوة حدسك، وثقتك بالنفس، وقوتك.

- ستشعر بنسبة إرهاق أقل عند قيامك بالمهام اليومية.
- سوف تستمع إلى الآخرين بشكل أفضل؛ وستصبح لديك القدرة على استيعاب المزيد من المعلومات؛ سوف يشعر الآخرون بأنك تتفهم كلامهم بالفعل وتستجيب لهم.
- ستحد من زيادة التوتر.
- ستكون قادرًا على التصرف وفقًا لحدسك.
- بإمكانك متابعة التنفس بتلك الطريقة أثناء المحادثات (إلا إذا كنت تتحدث بالفعل).

ملحوظة حول ما يتعلق بتمارين التنفس

يجب ممارسة تلك التمارين *قبل* حاجتك لممارستها وبشكل متكرر حتى تصبح تلقائية، وبما أن نماذج هذه التمارين معاكسة لطريقة التنفس التى اعتاد عليها معظم الأشخاص طوال حياتهم، فالأمر يتطلب الكثير من التدريب حتى تجعل هذا التنفس الحيوي والطبيعي يتم بشكل تلقائي تمامًا. فالأمر يستحق بذل الجهد في سبيله.

بالون التنفس

كيف تقوم بهذا التمرين

الاستعداد: استلق على الأرض. ضع وسادة صغيرة خلف رأسك للراحة. من المهم أن يكون ظهرك فى وضع مستقيم ومسطح على الأرض. ارفع ركبتيك إن احتجت لفعل ذلك حتى تشعر بملامسة عمودك الفقرى كله للأرض.

١. استنشق الهواء ببطء وبشكل متواصل مع العد حتى ثمانية. تخيل أن هناك برميلاً ممتلئًا بالهواء أو بالون. واختر له لونًا جميلًا! اشعر بأن نَفَسك يخرج بعمق وانتظام من أدنى نقطة في البطن، فوق الأربية بقليل. إذا لم تستطع استنشاق الهواء حتى العد لثمان، فأنت تحتاج فقط لأن تبدأ بالعد حتى عدد أقل؛ لأنه من المحتمل أنك تستنشق الهواء بسرعة. حاول البدء بطريقة دقيقة وبارعة قدر إمكانك.

٢. اكتم نَفَسك مع العد حتى أربعة. احرص على جعل كتفيك في وضع مسترخ؛ وقُم بإنزالهما إذا كانا مشدودين.

٣. ازفر الهواء، مع إصدار صوت هسيس منتظم ومع العد حتى ست عشرة. احرص على جعل نَفَسك منتظمًا ومتواصلًا كشعاش الليزر. أفرغ جسمك تمامًا من الهواء. إذا وجدت أن نَفَسك لم يتسع لذلك، فعليك أن تبدأ ببطء أكبر. فمن المرجح أنك تزفر الهواء بسرعة. تحكم فى تنفسك حتى يصبح منتظمًا تمامًا.

عند نهاية العدّ، سوف تتوسع أو ترتفع عضلات ظهرك الوسطى أو ضلوعك؛ اجعل صدرك وكتفيك فى وضع مسترخ. إذا وجدت أنك تبدأ بالتنفس من صدرك أو أعلى بطنك، فتوقف. وابدأ من جديد.

ملحوظة: بعد قيامك بالتنفس أثناء الاستلقاء على الأرض وبعد ما تعلمت كيف تقوم بعزل منطقة أسفل بطنك حتى لا يتأثر كتفاك، وأصبح بإمكانك أن تشعر حقًا بأن تنفسك يملأ جسمك بأكمله، يمكنك ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس على أي مقعد، أو عند الوقوف أو المشي.

فائدة هذا التمرين

إن تغيير نمط تنفسك، إلى جانب التخيل، يخفف عنك الضغط والتوتر بشكل فوري. ويتخلص من تراكم الحمض اللبني على عضلاتك المشدودة، و يهدئ نظامك بالكامل، ويشبعه بالأكسجين خلال لحظات، كما يساعد على تخفيض معدل نبضات القلب ونسبة الكوليسترول في الدم.

يستفيد نظامك بالكامل من تدفق وسريان الأكسجين المتزايد في الجسم. إذا تعلمتَ القيام بالشهيق والزفير بعمق فسوف تتحسن صحتك، وترتفع قدرتك على الاحتمال، وإبداعك، ومقدرتك على التعامل مع التوتر بشكل فعال.

الضرب على الصدر مثل رجل الكهف

اضرب على صدرك وكتفيك وظهرك بقبضتيك. فمن شأن ذلك أن يبدد مشاعر الضيق، وينشط الدورة الدموية، ويفتح مركز قلبك.

آلية دفع المرفق

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف مع إبعاد قدميك عن بعضهما، واثن ركبتيك قليلًا، واثن مرفقيك، وارفع ساعديك، واترك يديك تتدليان من معصميك في تراخ.

٢. حرّك مرفقيك في دوائر رأسية، قُم بتحريكهما في دوائر واسعة بقدر إمكانك مع الإبقاء على مرفقيك بالقرب من جسمك. قُم بتحريك مرفقيك في دوائر إلى الوراء عشر مرات ثم إلى الأمام عشر مرات أخرى، بحركة سريعة ونشطة قدر الإمكان. ابق فمك مغلقًا.

٣. قِف ساكنًا وخُذ ثلاثة أنفاس طويلة وبطيئة وعميقة (شهيق وزفير)، خفف من سرعة نبض قلبك - واسترخ.

فائدة هذا التمرين

ستشعر بالحيوية والنشاط بشكل فوري، وستتصرف بحرية دون الشعور بالخوف!، هو تمرين ممتاز لرفع مستويات الشجاعة والجرأة لديك!، يقوم هذا التمرين بتنشيط الدورة الدموية في الصدر والقلب؛ ويزيد من المقدار المستنشَق من الهواء والذى يقوم بتخفيف التوتر، ويرفع من مستويات طاقتك؛ كما يساعد على التخفيف من توتر عضلات الرأس والكتفين.

الشرنقة الذهبية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. خُذ نفسًا عميقًا، ازفر الهواء ثم استرخ.
٢. تخيل نفسك محاطًا بغلاف متوهج من الاسترخاء العميق الذهبي، واشعر بأنه يحيط بك، واشعر بتواجده بوضوح بلون ذهبي وسميك في أي مكان به شد في عضلات جسمك. أنت محاط تمامًا بهذا الغلاف. وهو يساعدك على الاسترخاء تمامًا. سيساعدك هذا التمرين على التعامل مع من هم سريعو الغضب، فالغلاف الذهبي الذي يحيط بك سيقوم بحمايتك، وسيجعلك بمعزل عنهم.
٣. والآن استنشق الهواء وازفره مرة أخرى، وتخيل أن كلًا من السموم والإزعاج والقلق والتوتر تتلاشى وتخرج من جسدك. بعد الزفير، ابق مسترخيًا دون تنفس لعدة ثوان، وأرح كلًا من كتفيك وقدميك ويديك وظهرك.
٤. عليك إغلاق فمك عند الشهيق، ولكن ربما تفتحه قليلًا عند الزفير.
٥. خُذ من عشرة إلى ست وعشرين نفسًا عميقًا فى أى وقت خلال اليوم من أجل تخفيف التوتر بشكل سريع، وإعادة شحن نظامك بالكامل بالطاقة بشكل فوري. (أثناء جلوسك على المكتب، وإذا قمت بهذا التمرين بطريقة صحيحة، فلن يلاحظ أحد قيامك به).
٦. بعد تمكنك من هذا التنفس بشكل بارع، يمكنك العد مع سرعة نبض القلب.

- عند الشهيق، قُم بالعد ببطء ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧ دقات نبض؛ واكتم النفَس لدقة نبض واحدة.
- ازفر الهواء ببطء شديد بنفس الإيقاع،١-٢-٣-٤-٥-٦-٧ (حتى تفرغ جسمك تمامًا من الهواء)، واكتم النفَس لدقة نبض واحدة.

فائدة هذا التمرين

عليك أن تقوم بممارسة هذا التمرين والتمكن منه ببراعة حتى يمكنك التنفس ببطء وبعمق حقًا عند التعرض لأى من مواقف التوتر، الأمر الذى سيحافظ على هدوئك، وسيجعل منك شخصًا موثوقًا به، وممسكًا بزمام الأمور. نفذ هذا التمرين وقتما تكون صامتًا، ومتى تكون بحاجة إلى الهدوء والتنبه.

أرجحة الذراعين بحرية

كيف تقوم بهذا التمرين؟



١. قِف مع إبعاد قدميك عن بعضهما بمقدار عرض الكتفين. قُم بأرجحة جذعك وعنقك ورأسك في وقت واحد ناحية اليسار، ثم ناحية اليمين.

٢. دَع ذراعيك يتأرجحان بحرية أثناء تحرك جسدك من جانب إلى آخر، وحتى يلتفان حولك بتراخ عند مستوى الكتف.

٣. بينما يتأرجح جسدك من اليسار إلى اليمين، ورجوعًا، اهتف "أنا لا أبالى!" بأقصى صوتك.

٤. استمتع بوقتك. تابع تكرار الجملة. إذا أخذك الحماس، قُل "لا لن أفعل!" أو "لن تجبرنى على فعل ذلك!". أعد ترديد تلك الجمل عشرين مرة أو أكثر.

- احرص على تحريك رأسك مع حركة جذعك عند تأرجحك من جانب إلى آخر.
- نفذ هذا التمرين بتراخ وبحرية قدر إمكانك.

فائدة هذا التمرين

يتمتع الأطفال بتقنيات طبيعية لتخفيف التوتر والضغط، وهو الأمر الذى ننساه كلما تقدمنا فى العمر. والتواصل مع تمرد الطفل وروحه المحبة للعب أمر مجزي بشكل كبير، بالإضافة إلى كون ذلك أداة مؤثرة تخفف التوتر بشكل سريع وفعال.

التأمل باستخدام مانترا راا-همم

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. تنفس ببطء وبعمق عشر مرات، مع إغماض عينيك.

٢. اجلس وظهرك في وضع مستقيم، وأغمض عينيك. ردد في ذهنك مانترا "رر-ا-هم"، "ر-ا-ه-م"، "رراهم".

٣. عندما تبدأ الأفكار في التوارد إلى ذهنك، تنبه وقُل "آه، إنها مجرد فكرة"، وتابع ترديد المانترا.

٤. بعد مرور عشرين دقيقة (ضع ساعة على حجرك، أغلق باب الغرفة وأغلق الهاتف). افرك يديك معًا، ومسّد وجهك بلطف باتجاه الأعلى، وعندما تصبح مستعدًا افتح عينيك. لا تتسرع.

٥. خصص أوقاتًا منتظمة قبل تناول الطعام، في الصباح، وفي المساء الباكر، أو قبل الذهاب للنوم، للتأمل.

٦. تحرر من التوقعات. سوف يحصل جهازك العصبي على ما يحتاجه بالضبط من كل تمرين للتأمل.

- ابق ساكنًا بقدر استطاعتك.
- الشعور بالملل هو أحد أشكال القلق، ويدل على أنك تحتاج حقًا للتأمل، ولكن عندما تملك أقل مقدار من الصبر لممارسته. إذا كنت تشعر بالقلق الشديد، مارس لعبة نط الحبل، أو اركض، أو قُم بممارسة تمرين نشيط لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة قبل ممارسة التأمل.

فائدة هذا التمرين

عن طريق خفض معدل التنفس لديك، ومستوى ضغط الدم، ومعدل نبض القلب، يمد التأمل عقلك وجسدك براحة عميقة، وبذلك سيصبح لديك مقدار أكبر من العواطف، وتصبح أقل تأثرًا بالضغط. من السهل التعامل بهدوء في الأوقات السعيدة والعصيبة. فعند حدوث حالة طارئة، مارس التأمل قبل حدوث الموقف المهم؛ على المدى الطويل، سوف تجلب لك التأملات اليومية حالة سلام عقلية ووضوح ذهني أكبر.

التأمل باستخدام مانترا سات-نام

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ملحوظة: عندما تختار ترديد مانترا محددة، التزم بها، ولا تتناقش بشأنها، فهي جزء من تجربة خاصة للغاية.

١. عند الشهيق، ردد في ذهنك كلمة: سات sat، وعند الزفير، ردد في ذهنك كلمة: نام nam، كلمة سات تعني "حقيقة" وكلمة نام تعني "جوهر".

٢. أعد التمرين مرارًا وتكرارًا مع الشهيق والزفير لمدة عشر أو خمس عشرة أو عشرين دقيقة.

(باقي الخطوات مطابقة لتمرين التأمل عن طريق مانترا راههم)

التأمل باستخدام مانترا سو-هام

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. ردد مانترا سو-هام ومعناها (هكذا أنا).

٢. بقية الخطوات مطابقة لتمارين التأمل السابقة.

التزم بترديد المانترا الخاصة بك لمدة أربعين يومًا على الأقل حتى تجني نتائج جيدة.

العقد التنقيطي

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. انزل برأسك إلى الأمام من الفقرة الأولى وحتى تستند بذقنك على صدرك. تصور أن هناك عقدًا يزين ترقوتك، وأن هناك شخصًا يضغط برفق على كل نقطة فيه، الأمر الذى سيدفعك لتحريك رأسك. ستبدأ رأسك فى التحرك وفقًا لوزنها، وبدون مساعدة منك. تابع التساؤل، هل رأسي ثقيل كقذيفة المدفع؟ هل عنقي طويل كعنق الزرافة؟

٢. والآن دع رأسك تتحرك في دائرة حول العقد. واشعر بكل نقطة. احرص علي تحريك رأسك ببطء قدر استطاعتك، وبدون توقف. لا تدر رأسك؛ اتركها تتحرك من تلقاء نفسها!

٣. دُر برأسك ثلاث مرات باتجاه حركة عقارب الساعة، وثلاث مرات أخرى في الاتجاه المعاكس لحركة عقارب الساعة.

- تنفس بعمق، وبخاصة إذا كانت رقبتك تؤلمك. افتح فمك قليلًا، ولكن تنفس من خلال الأنف.
- إذا أصدرت رقبتك صوت طقطقة، فعاود ممارسة التمرين؛ للتخلص من صوت الطقطقة.

فائدة هذا التمرين

يفيدك هذا التمرين بعدة طرق:

- يتخلص من أي شد بالعنق.
- يساعد على استرخاء الكتفين.
- ينظم عمل الغدة الدرقية.
- يحافظ على هدوء وتوازن العقل.
- يساعدك على النوم.
- يوسع الحلق.

القسم الثانى / أثناء التعرض للضغط النفسي

عند شعورك *بالتوتر*

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

التنفس من خلال البطن

مهدئ الأعصاب (أو التنفس من خلال المنخر الأيسر)

مهدئ القلب

النَفَس السحري

الاسترخاء السريع

التنفس من خلال البطن

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٤).

مهدئ الأعصاب (أو التنفس من خلال المنخر الأيسر)

كيف تقوم بهذا التمرين؟



١. لكي تهدئ من توتر أعصابك، أو تتغلب على اللحظات العاطفية الصعبة، أو تتزود بالقوة لمواجهة التحديات الصعبة، ضِع إبهامك على منخرك الأيمن، واحجب عنه الهواء برفق.

٢. ازفر الهواء ببطء، وبهدوء، وذلك كله من خلال المنخر الأيسر. تخيل كل السموم والضغوط والسلبيات وهي تخرج من جسمك.

٣. استنشق الهواء ببطء وبعمق. تخيل بأن هناك طاقة صافية متوهجة تملأ جسدك بالكامل.

٤. نفذ هذا التمرين ستًا وعشرين مرة.

فائدة هذا التمرين

عن طريق إرسال الأكسجين بشكل فوري إلى النصف الأيمن من المخ (الجزء المتعلق بالعواطف)، يحقق هذا التمرين توازنًا سريعًا بداخل جهازك العصبي، ويمدك بالقدرة على التحكم في مشاعرك.

مهدئ القلب

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. انزل فكّك بحركة مفاجئة.

٢. فى نفس الوقت، أدر كتفيك ببطء فى حركات دائرية كاملة، وهادئة. تابع التنفس بهدوء! ابق فكّك في نفس الوضع.

٣. أدر كتفيك إلى الأمام ست مرات وإلى الخلف ست مرات أخرى، مارس هذا التمرين كل نصف ساعة عند مرورك بأى يوم عصيب.

فائدة هذا التمرين

عندما يعمل ذهنك بانتباه وتركيز، تصبح عضلات فكك وكتفيك مشدودة. ربما تلاحظ أيضًا أنك تجز على أسنانك، وأن منطقة خلف الكتفين تصبح مشدودة، ويصبح القلب في حالة استعداد لزيادة سرعة أدائه، وللدفع بالمزيد من الدم إلى العضلات النشطة. هذا الشد المحفز للعمل يدفع بالقلب نحو حالة من النشاط الزائد. يساعد هذا التمرين على استرخاء عضلاتك عند منطقة خلف الكتفين (العضلة شبه المنحرفة)، ويحوّل موجات المخ إلى وتيرة ذات أداء طبيعى، كما يهدئ القلب.

ما ستجنيه من فائدة

يحمى قلبك، ويقلل من تراكم التوتر أو الشد، وفي نفس الوقت يرفع من مستوى طاقتك وكفاءتك. حيث يبدو كل شيء أكثر إشراقًا، ويساعدك على الاستمتاع بالحياة مرة أخرى!

النَفَس السحري

يجعلك هذا التمرين على علم بما يحدث داخل جسدك عند تنفسك بعمق.

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف منتصبًا مع جعل عمودك الفقري في وضع مستقيم، ارخ كتفيك وذراعيك.

٢. استنشق الهواء بانتظام من خلال أنفك، مع ملء منطقة أسفل البطن بالهواء. من شأن هذا أن يملأ الجزء الأسفل من الرئتين بالهواء. وينزل الحجاب الحاجز، ويقوم بالضغط على أعضاء البطن الداخلية، ويدفع بالمعدة إلى الخارج. لا ترفع كتفيك!

٣. تابع الاستنشاق ببطء، واملأ الجزء الأوسط من الرئتين بالهواء، مع دفع كل من الضلوع السفلية وعظم القص والصدر إلى الخارج. تخيل أنك تفجر بالونًا من الأسفل.

٤. تابع الاستنشاق ببطء، واملأ هذه المرة الجزء العلوى من الرئتين بالهواء، وارفع صدرك، (ولكن لا ترفع كتفيك!). ستتحرك الضلوع إلى الخارج. عند هذا التحرك الأخير سيدخل الجزء الأسفل من البطن قليلًا، الأمر الذى يقوم بدعم الرئتين، ويساعد أيضًا على ملء الجزء الأعلى من الرئتين بالهواء.

ملحوظة مهمة: تتم عملية الشهيق في هذا التمرين بشكل متواصل، فاحرص على استنشاق الهواء بثبات، وهدوء، وانسيابية، وانتظام، بلا ارتعاش أو قلقلة! اشعر وكأنك تستنشق الهواء من الكون بأكمله، من خلال القدمين والساقين، خلال جسمك وحول رأسك، ستجد المزيد والمزيد من الطاقة في خدمتك كلما استنشقت الهواء بهذه الطريقة.

٥. ازفر الهواء ببطء وانتظام. ابق صدرك مرتفعًا. اسحب بطنك إلى الداخل ببطء بينما يغادر الهواء رئتيك، (تخيل شكل بالون يُفرغ من الهواء). عندما يتم إفراغ جسمك من الهواء بالكامل أرح صدرك وبطنك، ولكن لا تنزل بجسمك! .

٦. ابق على هذا الوضع لوقت قصير؛ ثم أعد التمرين مرة أخرى.

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بتدريب وتنشيط كل جزء من الرئة، بما فيها الجيوب الهوائية البعيدة. ستزداد سعة الرئة بشكل كبير، وسترتفع مستويات طاقتك على نحو واسع، ويسهل حركة مرور الهواء، ويقوم بتطهير وتنقية الجهاز التنفسي!، حبس النفس لبضعة لحظات يقوم بتنقية الهواء الذى تم استنشاقه مسبقًا، ويتخلص من أكبز كمية ممكنة من الضغوط والسموم المتراكمة، ويشبع الدم تمامًا بالأكسجين، ويترك لك متسعًا أكبر لاستنشاق الطاقة، ويمدك بالقوة عند الشهيق في المرة التالية.

الاسترخاء السريع

عندما تكون في عجلة من أمرك، أو كان عليك إنهاء العديد من المهام بالأمس، أو تأخرت عن ميعاد ما، جرّب ممارسة هذا التمرين:

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. امش بسرعة، ولكن تنفس ببطء قدر الإمكان، واملأ بطنك بالهواء، مثل تمرين التنفس من خلال البطن، وتخيل بالونًا ملونًا يمتلئ بالهواء ثم يُفرغ منه. لا ترفع كتفيك. ابدأ بالعد حتى أربع خطوات، بينما تستنشق الهواء. ثم ازفر الهواء بانتظام مع العد حتى ثمان خطوات. ثم قُم بمضاعفته إلى عشر خطوات عند الشهيق، وعشرين خطوة عند الزفير.

٢. أبطئ من تنفسك عندما تسرع الخطى. تابع فعل ذلك على نحو متواصل.

٣. عليك ممارسة هذا التمرين قبل أن تكون بحاجة لممارسته، حتى تكون قادرًا على الاستفادة من هذا التمرين بسهولة وبدون تفكير.

فائدة هذا التمرين

يستهلك المخ ثلاثة أرباع مخزون الأكسجين لديك؛ لذا عندما تتنفس بشكل سطحي وسريع أثناء تعرضك للضغط النفسى، لا يعمل المخ بشكل جيد، وتضعف الذاكرة، وتقل قدرتك على التركيز. يكفل لك هذا التمرين متسعًا هائلًا من الوقت، وأداء سلسًا، وثباتًا وهدوءًا. إن زيادة كمية الأكسجين التى يتم استنشاقها تزيد من كفاءتك العقلية.

- ستصبح قادرًا على الاستماع بدقة إلى الآخرين، واستيعاب المزيد من المعلومات، والرد ببساطة.
- ستترك انطباعًا لدى الآخرين بأنك شخص متزن، وهادئ، وموثوق به، حتى فى المواقف الصعبة، وسوف تصبح كذلك بالفعل!

القسم الثالث/ بعد التعرض للضغط النفسي

عند شعورك بعدم القدرة على الحركة أو الإرهاق.

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

تحرير الغضب

تحريك الرأس بشكل دائري

آلية دفع المرفق

مهدئ القلب

أرجحة الذراعين بحرية

عطلة فورية

النَفَس السحري

تمارين لإراحة العنق والكتفين

محطم الضغط

أرجحة الرأس كالدمية القماشية

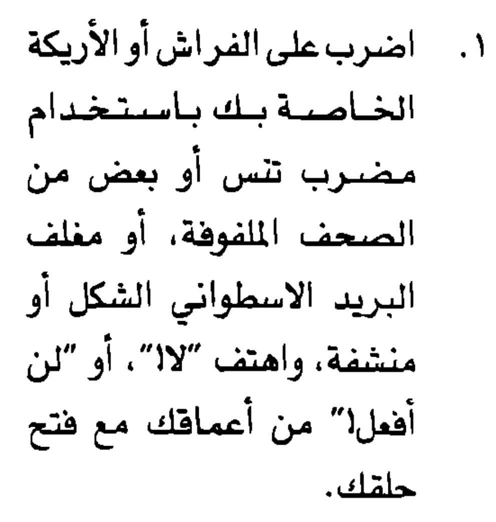
مخفف التوتر عن الظهر والكتفين

المتأرجح

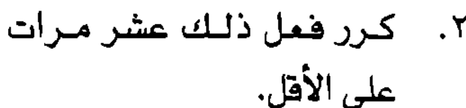
تحرير الغضب

كيف تقوم بهذا التمرين؟





١. اضرب على الفراش أو الأريكة الخاصة بك باستخدام مضرب تنس أو بعض من الصحف الملفوفة، أو مغلف البريد الاسطواني الشكل أو منشفة، واهتف "لا!"، أو "لن أفعل!" من أعماقك مع فتح حلقك.
٢. كرر فعل ذلك عشر مرات على الأقل.
٣. تابع فعل ذلك مع التنفس بعمق وببطء وبانتظام.



ربما يمكنك أيضًا القيام بتمارين حركة الكاراتيه، والمحرك البخارى (انظر القسم الرابع، عند الغضب).

تحريك الرأس بشكل دائري

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف أو اجلس فى وضع مستقيم. استند برأسك على صدرك. اشعر بتمدد واسترخاء عضلات الرقبة. تابع التنفس!
٢. دُر برأسك ببطء شديد، واشعر بالحركة عند الترقوة. تخيل أن هناك كرة داخل رأسك، وكلما تحركت الكرة، تأرجحت رأسك. عند كل نقطة من الدائرة تساءل:
   - هل رأسي ثقيل كقذيفة المدفع؟
   - هل عنقي طويل بالقدر الكافي؟

آلية دفع المرفق

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة ٢٥٦).

مهدئ القلب

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الثاني، أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة ٢٦٢).

أرجحة الذراعين بحرية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨)، والذى يزودك بيقظة فورية عند شعورك بالتعب أو التوتر، ويرفع من حيويتك ونشاطك. هو تمرين فعال أيضًا لاسترخاء العين. قُم بممارسته قبل الذهاب للنوم. (للحصول على أفضل النتائج، نفذ هذا التمرين مائة مرة).

عطلة فورية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. اجلس في وضع مريح، أغمض عينيك، تنفس بعمق، ارخ ساقيك ولا تعقدهما. أرح كل جزء من جسمك.
٢. سافر بخيالك إلى مكانك الطبيعى المفضل (على سبيل المثال: حديقة جميلة، أو شاطئ بحر، أو قمة جبل).

كُن هناك بالكامل. واشعر بأشعة الشمس تلامس وجهك أوجسمك، نسيم الهواء، رائحة الزهور أو شجر الصنوبر. اسمع صوت حفيف أوراق الشجر أو صوت الماء أو المد والجزر، أو أيًا كانت الأصوات الطبيعية التى تصاحب عطلتك.

النَفَس السحري

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الثاني، أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٢).

تمارين لإراحة الظهر والكتفين

كيف تقوم بهذه التمارين؟

١. استند برأسك على كتفك الأيمن، (حافظ على كتفيك في وضع مسترخ، وعنقك في وضع مستقيم). حرّك رأسك إلى الأمام ببطء في نصف دائرة باتجاه الكتف الأيسر. أعد فعل ذلك مع العد حتى ثمانية، مع تحريك الرأس في دائرة كاملة. كرر فعل ذلك في الاتجاه المعاكس، ابدأ من كتفك الأيسر. وحرك رأسك ببطء ناحية الكتف الأيمن، ثم إلى الخلف والكتف الأيسر عند الوصول لثمان.
٢. دُر بكتفيك إلى الأمام، ارفعهما إلى الأعلى ثم أدرهما للخلف في حركة واحدة متواصلة. استنشق الهواء عند دفع الكتفين إلى الأمام، وازفره عند دفع الكتفين إلى الخلف، ثم كرر فعل ذلك في الاتجاه المعاكس: دُر بكتفيك إلى الخلف أولًا ثم ارفعهما لأعلى، ثم دُر بكتفيك إلى الأمام. احرص على جعل يديك في وضع مسترخ.
٣. مع إبعاد قدميك عن بعضهما، اعقد يديك خلفك، وابسط ذراعيك بشكل مستقيم إلى الخلف. استنشق الهواء وتأرجح ناحية اليسار. ازفر الهواء وتأرجح ناحية اليمين أبعد ما تستطيع ثمان مرات.
٤. من نفس الوضع، ابسط ذراعيك أمامك، اعقد يديك وتأرجح ناحية اليسار (عند الشهيق) وناحية اليمين (عند الزفير) ثمان مرات.

٥. من نفس الوضع اعقد يديك، وابسط ذراعيك للخلف. مِل إلى الأمام حتى يقترب أنفك من ملامسة الأرض، (أو اقترب بقدر إمكانك)، مع بسط ذراعيك لأعلى. استنشق الهواء عند انحنائك للأمام؛ وازفر الهواء عند صعودك. كرر هذا التمرين أربع مرات.

٦. من نفس الوضع؛ ارفع يدك اليمنى فوق رأسك بأعلى ما في وسعك، ومع الشهيق، قُم بأرجحة ذراعك باتجاه خارج قدمك اليسرى (احرص على جعل ركبتيك في وضع مستقيم!)، وانظر لذراعك المرفوع. ازفر الهواء.

استنشق الهواء، ثم كرر التمرين على الجانب الآخر، ارفع يدك اليسرى أعلى رأسك باتجاه قدمك اليمنى. حاول ملامسة الأرض عند كل قدم. كرر هذا التمرين ست عشرة مرة.

أهمية هذه التمارين

تقوم هذه التمارين بتخليصك من أي شد في الكتفين والعنق والظهر؛ وتساعد على تدفق الطاقة؛ وتخفف من الإرهاق المتراكم. فتلك التمارين مناسبة لأوقات الراحة أو وقتما تكون بحاجة إلى شد أو إطالة عضلاتك.

محطم الضغط

كيف تقوم بهذا التمرين

انحن للأمام مسندًا ذراعيك على مكتب أو منضدة، ابسط ذراعيك ومِل برأسك لأسفل. خذ شهيقًا واحبس أنفاسك. اركض في مكانك عشرين مرة بكل قوتك، وكأنك تتسابق. ازفر الهواء بعمق مع إصدار تنهيدة، ثم خذ شهيقًا واحبس أنفاسك. اركض في مكانك ثلاثين مرة؛ ازفر الهواء؛ خذ شهيقًا واركض من ثلاث إلى خمس مرات، ازفر الهواء.

كلما ركضت بقوة وكتمت أنفاسك، كلما تخلصت بشكل أكبر من التوتر عند الزفير. شِد جميع عضلات جسمك - وجهك ويديك وجسمك - عندما تركض في مكانك.

تجنب ممارسة هذا التمرين إذا كنت تعاني من ضغط دم مرتفع!

تابع مع التنفس ببطء وعمق وانتظام.

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بزيادة حدة الغضب، ولكنه يقوم بعد ذلك بالتخلص منه؛ ويساعدك على التنفيس عن الغضب بطريقة مقنعة؛ وهو تمرين ممتاز يفيد البشرة!

أرجحة الرأس كالدمية القماشية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قُم أولًا بأرجحة يد واحدة، ثم الأخرى. ثم قُم بهز رأسك مثل الدمية القماشية، (اترك فمك يتدلى بتراخ)، ثم قُم بأرجحة كل ساق (تابع أرجحة باقي أطرافك).

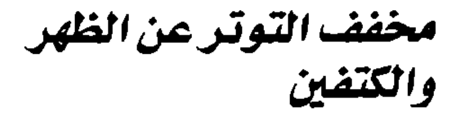
٢. ثم اقفز، وأرجح قدميك. واقفز وقُم بأرجحة الحوض واترك ذراعيك ومرفقيك ويديك يتحركان حولك بحرية وفي كل اتجاه وأصدر ضوضاء! تأرجح من ثلاث إلى خمس دقائق.

فائدة هذا التمرين

ينشط كل عضلة وكل عصب من جسمك. ويحسن الدورة الدموية. يساعدك على التنفس بعمق أكثر، ويدفع بالمزيد من الأكسجين إلى كل جزء بجسمك. يخلصك تمامًا من جميع التوترات.

ما ستجنيه من فائدة

سيتخلص جسمك من التجمد أو التوتر أو الشد أو التعب. سوف ينشغل جسمك وعقلك بالنشاط والحيوية المحفزة، وستكون أكثر استرخاء، ستصبح أكثر اجتماعية، لن تشعر بالخوف، وسيصبح من السهل عليك التحدث والتصرف بشكل عفوى. ستكتسب طاقة فورية!



مخفف التوتر عن الظهر والكتفين

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. استند على مكتب أو منضدة، ووجه أصابعك للأمام، واخفض رأسك، اثن ركبتيك قليلًا، وجسمك فى وضع مترهل (وكأنك تشعر بالخجل).
٢. خذ شهيقًا. انحن بجسمك للخلف كالقوس؛ ومِل برأسك إلى الخلف. تمدد. احرص على جعل ساقيك في وضع مستقيم. ادفع الأرض بأصابع قدميك.
٣. ابق على هذا الوضع مع العد حتى أربع، واشعر بتمدد عضلات ظهرك؛ لكى تزيد أو تخفض من تمدد ظهرك، قُم ببساطة بإبعاد يديك أو تقريبهما من بعضهما البعض. ت-م-د-د!
٤. والآن ازفُر الهواء، واثن ركبتيك، وعد لوضع البدء.
٥. أعد هذه الخطوات من ست إلى ثمان مرات.

المتأرجح

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. اعقد يديك خلف ظهرك، وقُم بأرجحة جذعِك بالكامل، ورأسك ناحية اليسار مع الشهيق. ثم تأرجح ناحية اليمين عند الزفير.
٢. كرر فعل هذا عشرين مرة. تخيل أن هناك نقطة فى منتصف صدرك، وأنك تتدلى من خيط معلق بالسقف. تخيل أن "أجنحة" ظهرك تلامس بعضها البعض بينما تتأرجح.

القسم الرابع/عند الغضب

عند شعورك بالغضب الشديد، أو الاستياء، أو الإهانة.

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

محول الغضب

قفزة القرد

التأوه

حركة كاراتيه

المحرك البخاري

المثلث المهدئ

حطّاب الخشب

معانقة العالم

"أيها الوغد!"

محول الغضب

إذا كنَت تشعر بالغضب أو أن هناك شخصًا ما يسبب لك الإحساس بمشاعر سلبية، قبل أن تقوم بممارسة تمرين معانقة العالم، نفذ هذا التمرين.

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. مارس هذا التمرين أثناء وقوفك أو جلوسك. اثنِ ذراعيك عند المرفقين وارفع يديك لأعلى أمام وجهك لمسافة تبعد حوالى قدم، مع جعل كفيك باتجاه الخارج.

٢. دُر بيديك في حركات دائرية باتجاه حركة عقارب الساعة (وكأنك تلمع زجاج نافذة)، وبالتدريج (مع ثني مرفقيك) حرّك يديك ناحية اليمين. وحرك رأسك كذلك ناحية اليمين، مع التركيز بنظرك في هدوء.

٣. عندما تستدير ناحية اليسار، ادفع كلتا يديك بحركة مفاجئة وعنيفة، وابسط ذراعيك وادفع بقوة وكأنك تلقي بشيء تريد التخلص منه. ادفع بغضبك أو سلبيتك أو الشخص الذى تشعر ناحيته بالغضب بعيدًا. وألق بهم لأبعد ما تستطيع، وقُل *أوه!*.

٤. بعد ذلك على الفور، ضِع يديك أمامك مرة أخرى، وحرّكها في دوائر بعكس حركة عقارب الساعة، "وكأنك تقوم بتلميع المرآة" باتجاه أقصى اليسار. ثم ادفع بأقصى قوتك وبحركة مفاجئة ناحية اليسار، وادفع "بعدوك" بعيدًا.

٥. كرر هذا التمرين خمس مرات عند كل اتجاه.

٦. وبعد ذلك على الفور، قُم بممارسة تمرين معانقة العالم.

فائدة هذا التمرين

- يعيدك إلى حالتك المزاجية "الطبيعية" بسرعة وأمان.
- يساعدك على التخلص من التوتر الهرموني.
- يقوم بتخفيض ضغط الدم.
- يشبع رغبتك في "الانفجار" عند الغضب بحذر

قفزة القرد

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. انحن بخصرك، مع تدلي ذراعيك ورأسك بتراخ كالقرد، واثن ركبتيك قليلًا.

٢. واقفز ببطء -وانزل على كلتا قدميك- حول الغرفة، واجعل ذراعيك ورأسك يتدليان بتراخ. ابق مسترخيًا، فى وضع مترهل من الخصر حتى أعلاه.

٣. عند كل قفزة، قُم بإصدار صوت عميق نابع من الحلق تشعر به في أعماق معدتك، وساقيك، وحتى في قدميك : "آه.. أه.. أه". احرص على أن يتزامن الصوت بالضبط مع ملامسة قدميك للأرض كلما قفزت.

إن ضرب القدمين بالأرض يوفر "أساسًا" آمنًا ومشبعًا للغضب، والعداء، والإحباط. يبدو هذا تعبيرًا عالميًا، يتراوح ما بين نوبات غضب الأطفال إلى الركض والى الإيقاعات المفصّلة والدقيقة التي يستخدمها كل من دق الطبول، و الرقص الإيقاعى؛ للتعبير عن المشاعر؛ والتأثير على الأحداث.

فائدة هذا التمرين

- يطلق صوتًا عميقًا من الجسم.
- يقوم بالتخفيف من تصلبات الجزء العلوي من الجسم.
- يمركِز طاقاتك.

- يخفف توتر العضلات بشكل عميق وفوري.
- يقوم بإعادة بناء توازن هرموني بداخل جسمك.
- يمنح جسمك شعورًا بالقوة والطمأنينة.
- يحرر الجسم من أي تراكمات قديمة.
- يقوم بإطلاق مشاعر الغضب من خلال القدمين.
- الضرب بالقدمين على الأرض هي طريقة مقنعة للتعبير عن مشاعر قوية.
- يعادل الإجهاد الذهني ؛ ويخفف من حدة القلق.

التأوه



كيف تقوم بهذا التمرين؟

اجلس على مقعد مسترخيًا أو قِف مع إبعاد قدميك قليلًا عن بعضهما البعض (مع ثنى ركبتيك). ضَع إحدى يديك على معدتك، والأخرى على جبهتك. أغمض عينيك وابدأ في التأوه. تأوه بهدوء واستمتع به.

فائدة هذا التمرين

عندما تتأوه بأقصى قوة، يصبح صوتك على اتصال بجسمك بالكامل، وتشعر بأن الصوت يصدر من جسمك بالكامل وليس من رأسك فقط. تضفي تلك الترددات على صوتك طبيعة عميقة وغنية، وهي شيقة جدًا. عندما تكتسب الخبرة ستصبح قادرًا أيضًا على معرفة متى تختفي تلك الترددات. يمكنك أخيرًا أن تتعلم كيف تتحكم في تلك الترددات، وتجعلها تؤثر على كلامك بشكل إيجابي.
عندما تتعلم كيف تزيد من جودة وطبيعة صوتك الفطرية، ستكون قادرًا على التواصل بشكل أكثر فعالية عند تنوع نبرات صوتك.

عبر عن مشاعرك، واستشعر التحرر من كل هذا التوتر المكبوت. عندما ترجع لوضعك "المحايد" فسيمكنك التعامل مع الموقف بشكل أكثر فعالية.

حركة كاراتيه

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف مع مباعدة ساقيك عن بعضهما بمقدار عرض الكتفين، اثنِ ركبتيك. ويديك إلى جانبيك، شِد قبضتيك بإحكام. أغلق فمك، ارفع ذراعيك لأعلى مع أخذ ثلاثة أنفاس قصيرة وقوية (وكأنك تقوم برفع وزن ثقيل لأعلى)، وحتى تبسط ذراعيك لأعلى وقبضتيك أعلى رأسك مرتفعتين بقدر المستطاع.

٢. ثم: *كراش!* انزل كلتا ذراعيك (وقبضتيك القوتين) معًا في حركة كاراتيه سريعة، واصرخ بأعلى صوتك مع فتح حلقك "هاهههههه!" واثن ركبتيك.

٣. كرر هذا التمرين خمس مرات بكل قوتك.

فائدة هذا التمرين

- يساعدك على التغلب على رهبة المسرح.
- يخلصك من الغضب، أو العداء أو الخوف بشكل فوري.
- يمدك بطاقة فورية.
- يمدك بشجاعة فورية.

المحرك البخاري

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف مع إبعاد ساقيك بمقدار عرض الكتفين، اثنِ ركبتيك، ارفع رأسك وأغلق فمك. خذ شهيقًا، ثم اجذب ذراعك الأيمن إلى الخلف، وفي نفس الوقت ادفع بذراعك الأيسر إلى الأمام (ولا تنحن معه) بأقوى ما تستطع. ازفر الهواء بقوة.

٢. ثم كرر فعل ذلك على الذراع الآخر، اجذب ذراعك الأيسر؛ وخذ شهيقًا بينما تُمر قبضتيك ببعضهما البعض، وازفر الهواء مرة أخرى، بينما تدفع بذراعك الأيمن إلى الأمام. ازفر الهواء كلما دفعت بذراعك للأمام. واحرص على جعل حركتك ثابتة ومنتظمة.

٣. ابدأ ببطء، وتابع بسرعة وقوة وثبات على قدر استطاعتك من ثلاث إلى خمس دقائق، مع غلق الفم!

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بإطلاق الطاقة المكبوتة داخل صدرك، وكتفيك، وعنقك، وذراعيك؛ كما يقوم بزيادة المقدار المستنشَق من الأكسجين؛ ويرفع من قدرتك على المجازفة.

المثلث المهدئ

كيف تقوم بهذا التمرين؟

قِف مع إبعاد ساقيك عن بعضهما البعض، واستند بيديك على الأرض. اجعل ساقيك في وضع مستقيم، حتى تشعر بتمدد منطقة خلف فخذيك. اترك رأسك يتدلى. تنفس ببطء وعمق من نفَسين حتى ستة أنفاس.

فائدة هذا التمرين

- يعيد إليك الهدوء.
- يضخ الدم إلي المخ.
- يرفع من التنبه الذهني ويحسن الذاكرة.

حطاب الخشب

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف مع مباعدة قدميك عن بعضهما البعض بمسافة من خمس عشرة حتى ثمان عشرة بوصة، مع توجيه أصابع قدميك ناحية الخارج قليلاً؛ وجعل الركبتين في وضع مستقيم، ولكن مسترخ، واعقد يديك.

٢. خذ شهيقًا، وقُم بأرجحة يديك المعقودتين لأعلى فوق رأسك.

٣. قُم بأرجحة يديك المعقودتين بسرعة لأسفل بين ساقيك لأبعد ما تستطيع، مع الانحناء للأمام وزفر الهواء. عند نهاية الأرجحة اهتف بعلو صوتك: "هاه!"، واثن ركبتيك.

٤. خذ شهيقًا، وقُم بأرجحة يديك فوق رأسك مرة أخرى.

٥. كرر هذه الخطوات دون توقف، عشرًا أو عشرين مرة.

من المهم أن تبقي فمك مغلقًا عند الشهيق وحتى تنزل ذراعيك لأسفل للهتاف بـ"هاه!". يصل المزيد من الأكسجين إلى المخ عندما يكون الفم مغلقًا، كما أن التمرين له تأثير أقوى بكثير.

فائدة هذا التمرين

- يقوم بضبط وتنظيم الإيقاع الحيوي/الإيقاع الدوري البيولوجي الخاص بك.
- ينشط الغدة الكظرية عند منطقة أسفل الظهر، والتى تتحكم في تنظيم الإفرازات الهرمونية.

- يساعد على إطلاق حمض اللاكتيك من العضلات بشكل آمن.
- يساعد على التنفيس عن المشاعر، ويبدد مشاعر الغضب، ويجنبك الوقوع فريسة مشاعرك. ويمد مخك بدم جديد ونقي.

معانقة العالم

ينبغي ممارسة هذا التمرين بعد تمرين محول الغضب (صفحة رقم ٢٦٩).

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. خذ شهيقًا، اشعر بأنك تتمدد. افتح ذراعيك، وعانق العالم بأكمله، وابسط ذراعيك للخارج ولأعلى، وكأن مركز قلبك هو العالم يتمدد ويتفتح. وتصبح أكبر من الحياة.



٢. ابق على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية على الأقل، واحتضن العالم، احشد هذا الحب، وألق به على صدرك، ضَع يديك على صدرك، مع الضغط برفق على يد واحدة باليد الأخرى.
٣. كرر هذا التمرين أربع مرات، مع تحويل الصورة السلبية التي قمت بالتخلص منها أثناء ممارستك لتمرين محول الغضب، وأحب تلك الصورة وضَعها في قلبك، حتى يتم تحويلها من كراهية إلى حب.

ملحوظة: إذا لم تستطع التحرر من مشاعر الغضب بعد، فأعد ممارسة تمرين محول الغضب، ومارس تمرين تحرير الغضب، أو اذهب للركض، أو مارس أي تمرين آخر.

تابع المحاولة لتَرَ إذا كان لديك الاستعداد لتحويل مشاعر الغضب إلى مشاعر حب أم لا.

فائدة هذا التمرين

- يحوّل طاقة الغضب إلى قوة حب إيجابية.
- يرفع من تقديرك لذاتك.
- يقوم بتوسيع المجال الكهرومغناطيسي للجسم.

"أيها الوغد"

كيف تقوم بهذا التمرين؟

قِف مع تثبيت قدميك بصلابة على الأرض، مع إبعاد قدميك عن بعضهما البعض بمقدار عرض الكتفين، واثن ركبتيك قليلًا (حتى تقف بثبات على الأرض). أرح يديك بجانبك، وقُم بأرجحة ذراعيك ناحية اليسار (كأرجحة اليدين أثناء لعب الجولف) لأعلى وبحرية. خذ شهيقًا عند أرجحة ذراعيك ناحية اليسار في المرة الأولى (وفمك مغلق)، وازفر الهواء عند أرجحة ذراعيك ناحية اليمين في المرة الثانية، خذ شهيقًا (وفمك مفتوح) عند أرجحة ذراعيك ناحية اليسار في المرة الثالثة، ثم (بعد التحضير وأرجحة الذراعين ثلاث مرات) اهتف عند أرجحة ذراعيك (ناحية اليمين) في المرة الرابعة:

أييهههههها!!!!!!! الوووووووغغغغغغغغغغغغددددددددددد!

بأعلى صوتك ولأطول فترة ممكنة.

تأرجح بذراعيك ناحية اليمين للهتاف، ثم تأرجح ناحية اليسار.

كرر هذا التمرين مع التحضير وأرجحة الذراعين ثلاث مرات (شهيق- زفير-شهيق)، ثم اهتف ثانية:

أييهههههها!!!!!!! الوووووووغغغغغغغغغغغغددددددددددد!

من المهم أن تحرص على جعل تنفسك، وحركتك (التأرجح)، وصوتك متناسقِين تمامًا.

إذا وجدت أن الكلمات لا تتزامن مع حركاتك، فإذا جاءت قبل أو بعد الإيماءة، فمن المحتمل أنه تم برمجتك منذ الطفولة على ألا تعبر عن مشاعر الغضب بتلك السهولة والحرية، ربما تعاني من ضيق الحلق.

من المهم أن تفتح حلقك وتهتف بالتزامن تمامًا مع التنفس والأرجحة. كرر هذه الخطوات عشر مرات على الأقل.

ما ستجنيه من فائدة

سوف تكون قادرًا على التصرف بعفوية أكثر وبحرية. (قال رجل: إنه بعد قيامه بهذا التمرين أصبح قادرًا على الرقص أمام الآخرين لأول مرة فى حياته!) ، فهو يقوم بتحويل مشاعر الغضب.

القسم الخامس/طاقة فورية

عند شعورك بالكسل، أو الاكتئاب، أو التعب

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

مصعد طوارئ للطاقة (أو التنفس من خلال المنخر الأيمن)

منشط سريع للطاقة

هتاف الابتهاج العظيم

أرجحة الذراعين بحرية

حركة كاراتيه

النقر السحرى على اللسان

التغلب على العقبات

النحلة الطنانة

مصعد طوارئ للطاقة (أو التنفس من خلال المنخر الأيمن).

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. ضَع إبهامك الأيسر على منخرك الأيسر، واحجب عنه الهواء برفق. ازفر الهواء ببطء من خلال منخرك الأيمن، وتخيل أي تعب أو إرهاق يغادر جسمك.

٢. استنشق الهواء ببطء من خلال المنخر الأيمن، وتخيل أن هناك قوة وطاقة متجددة تدخل جسمك.

٣. كرر هذا التمرين ستًا وعشرين مرة، ستشعر بطاقة جديدة!

منشط سريع للطاقة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. خذ شهيقًا وشد جميع عضلات وجهك، وعنقك، وكتفيك، ويديك، وبطنك، والمؤخرة، والأعضاء التناسلية والذراعين والساقين والقدمين، جميع عضلاتك.

٢. وابق على هذا الوضع بقدر إمكانك، واكتم نفسك لأطول فترة ممكنة.

٣. ثم - وووش!- ازفر الهواء، وأطلق تنهيدة طويلة، وتحرر من شد العضلات.

هتاف الابتهاج العظيم

كيف تقوم بهذا التمرين؟

انحن، خذ نفسًا عميقًا، والآن تمدد ببطء، وقُل بهدوء: "واوا"، أعد فعل ذلك ثمان مرات، مع رفع صوتك أكثر بالتدريج، وبحيوية أكثر كل مرة، واقفز وألق ذراعيك باتجاه السقف عند قول: "واوا" للمرة الأخيرة.



أرجحة الذراعين بحرية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨).

حركة كاراتيه

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الشعور بالغضب (صفحة رقم ٢٧٢).

النقر السحري على اللسان

كيف تقوم بهذا التمرين؟

لكي تحصل على طاقة فورية وتستعيد ثقتك بالنفس، انقر بطرف لسانك على أسنانك الأمامية عند الفك العلوي من الخلف، وكأنك تقول بهدوء: "لا-لا-لا-لا-لا-لا-لا" بسرعة شديدة.

فائدة هذا التمرين

من شأن هذا النقر أن ينشط الغدة الزعترية، ويعيد التوازن بين شطري المخ؛ وذلك يسبب الشعور بالعافية.

التغلب على العقبات

كيف تقوم بهذا التمرين؟

أعد قول: "اقذف! اقذف! اقذف!" مرارًا وتكرارًا، مع رفع صوتك أكثر في كل مرة. وبينما تقول: "اقذف!" ألق بذراعيك أمامك، ولأعلى، وإلى جانبيك، وفي كل مكان- وادفع بكل العقبات بعيدًا بكل قوتك.

النحلة الطنانة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اجلس على حافة مقعد، واجعل ظهرك في وضع مستقيم، افتح فمك، وضُم أسنانك، وقُل "زززززززززززز"، واهتز مع الطنين، بينما ترفع من درجة الصوت أكثر وأكثر، واشعر بالترددات داخل رأسك.

والآن تجول في الغرفة، بينما تصدر صوت الأزيز.

تابع فعل ذلك لمدة ثلاث دقائق.

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بتنشيط وتحفيز الطاقة في جميع أنحاء جسمك، ويحسن الدورة الدموية، ويقوم بفتح قنوات الطاقة في الجسم.

القسم السادس/الاسترخاء

عند شعورك بالتوتر أو الإجهاد.

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

التأرجح

التنفس من خلال البطن

على الشاطئ

رفع الكتفين ببطء

الضحك

الاسترخاء خطوة بخطوة

وضعية الصلاة

الابتسامة السرية

تمارين للكتفين

نقاط شد معينة

التأرجح

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. استلق على ظهرك، اثن ركبتيك وارفعهما إلى صدرك، اعقد يديك حول ركبتيك.

٢. تأرجح إلى الأمام والخلف على عمودك الفقرى، واشعر أنه يتم تدليك كل فقرة بينما تتأرجح، اسحب بطنك للداخل، ولا تنسَ أن تتنفس بعمق.

فائدة هذا التمرين

عند قيامك بهذا التمرين فأنت تدلّك جميع مواضع الألم، وتنشط نهايات الأعصاب على امتداد العمود الفقرى، كما تتخلص من توتر عضلات ظهرك وكتفيك.

التنفس من خلال البطن

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٤).

على الشاطئ

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تخيل أنك بمفردك على شاطئ رملي جميل، وهو منعزل وخاص تمامًا لك وحدك. تخيل أن هناك أشجارًا تحيط بك، اختر أنواعها وتخيلها، تصور الزهور والسمك في المياه، إنه وقتك المفضل من اليوم، تخيل بوضوح جميع ما ترغب فيه من أجل جعل هذا الشاطئ شاطئك المثالي.

للوصول إلى شاطئك كل ما عليك فعله هو أن تغمض عينيك، وتتنفس بعمق وتقول: "أنا على الشاطئ"، وها أنت ذا، والآن وعيناك مغمضتان، تخيل أنك مستلق على رمال الشاطئ الخاص بك. اشعر بدفء الشمس، واسمع موج البحر، وشم رائحة المياه المالحة، واشعر بنسيم الهواء العليل يلامس جسمك، واشعر بأنك مسترخ تمامًا في الشمس.

ابق على الشاطئ للوقت الذى ترغب فيه، وعندما تشعر بالانتعاش، افتح عينيك.

فائدة هذا التمرين

ستشعر وكأنك تقضي عطلة قصيرة ورائعة.

رفع الكتفين ببطء

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. اجلس واجعل ظهرك في وضع مستقيم، وأغمض عينيك.

٢. مع التنفس بعمق وببطء شديد، ارفع كتفيك ببطء بقدر المستطاع، *ينبغي أن يستغرق ذلك من خمس إلى خمس عشرة دقيقة!*، اجعل ذراعيك، ويديك، وباقي أجزاء جسمك في وضع مسترخ (وخاصة المعدة).

٣. عند ملامسة كتفيك لأذنيك، ابق هكذا لمدة دقيقة واحدة.

٤. ابدأ في إنزال كتفيك كما رفعتهما بنفس البطء وبتواصل، مع التنفس بعمق وانتظام. (ينبغي أن يستغرق ذلك نفس الوقت الذي استغرقه عند رفعهما، من خمس إلى خمس عشرة دقيقة).

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بتنمية إحساسك بالوقت، وينشط الدورة الدموية، ويتخلص من أي شد أو توتر متراكم، كما يرفع من درجة تركيزك، لكل شخص تجربته الخاصة والمشوقة.

الضحك

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اضحك لمدة ثلاث دقائق، ابدأ فقط بقول: "ها، ها، ها"، وحتى تضحك بصدق. إن الضحك بشكل متواصل يتطلب الكثير من الطاقة؛ كما يقوم أيضًا *بإنتاج* الكثير من الطاقة عن طريق إرخاء العديد من العضلات اللا إرادية، وزيادة معدل استهلاك الأكسجين، وتحسين الدورة الدموية.

فائدة هذا التمرين

- يوفر "حمامًا للروح".
- يخفف التوتر.
- يرفع من مستويات الطاقة.
- يبدد الغضب.

الاسترخاء خطوة بخطوة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. استلق على ظهرك، وأرخ ذراعيك إلى جانبيك، وراحتا يديك ممدودتان لأعلى، ربما ترغب في تشغيل بعض الموسيقى الهادئة والمريحة.

٢. خذ بضعة أنفاس عميقة من أعماق جسمك.

٣. والآن قُل لنفسك: "قدماي مسترخيتان، أشعر بثقلهما"، واستشعر ذلك، تنفس ببطء شديد وبعمق.

٤. والآن قُل لنفسك: "والآن كاحليّ مسترخيان تمامًا، أشعر بثقلهما"، واشعر أن كاحليك يسترخيان، وأنهما يتخلصان تمامًا من أي توتر عضلي، تابع التنفس ببطء شديد وبعمق خلال التمرين.

٥. تابع بهذه الطريقة، وقُل: "...ى مسترخيان"، ثم قُم بإرخاء هذا الجزء من جسمك، مع المتابعة بهذا الترتيب: أسفل الساقين، الركبتين، أعلى الساقين، الإليتين، أسفل الظهر، أعلى الظهر، البطن، الصدر، اليدين، الساعدين، المرفقين، أعلى الذراعين، الكتفين، مقدمة العنق، فروة الرأس، الجبهة، العينين، الخدين، الشفتين، الذقن، الفك.

٦. والآن ركز على أسفل بطنك: واشعر بتحركها للخارج عند الشهيق، وإلى الداخل عند الزفير، تخيل أنك مستلق على البحر، وأن الموج يحرك بطنك لأعلى وأسفل، أعلى وأسفل. أنت موجة صغيرة وخفيفة، تتدفق بمرح على البحر الذى يحملك محدثة صوت خرير.

٧. قُم بهذا الاسترخاء العميق من عشر إلى خمس عشرة دقيقة، ثم افتح عينيك وانهض ببطء.

فائدة هذا التمرين

عندما تبطئ من تنفسك، وتركز انتباهك على أجزاء مختلفة من جسمك، فأنت بذلك تخفف من أي توتر عضلي بجسمك.

ما ستجنيه من فائدة

هو أفضل من القيلولة، فهذا التمرين يشعرك بالانتعاش والاسترخاء التام، ويخلصك من الهموم.

وضعية الصلاة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اركع على ركبتيك، وانحن، ضَع جبهتك على الأرض، ابسط ذراعيك ويديك فوق رأسك، وكفيك معًا، ارخ ُمعدتك، تنفس ببطء وبعمق، وحتى تشعر بالاسترخاء، ثم أكمل بعدها قليلًا.

الابتسامة السرية



كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. أغمض عينيك، والآن تخيل أن هناك كرة ضخمة من الهيليوم بداخل حلقك المفتوح.
٢. مع غلق شفتيك بتراخ، أصدر صوت همهمة، وقُم بزيادة قوة الهمهمة عند شعورك بالترددات في جميع أنحاء وجهك ورأسك، المس وجهك، وخديك، وجبهتك، وذقنك، ورأسك لكي تزيد من حدة الترددات، وتابع تخيل كرة الهيليوم بداخل حلقك بينما تصدر صوت همهمة.
٣. فكر في شيء تستمتع به حقًا، ربما يكون كالاستلقاء وسط الخضرة، أو التواجد مع شخص تستمتع برفقته، أو تناول طبقك المفضل، أيًا كان ما ترغب فيه، تذكر تلك المتعة واشعر بها، وانشرها مع الهمهمة في كل مكان، في وجهك ورأسك، استشعر بالسعادة.

فائدة هذا التمرين

عند شعورك بالتوتر أو الخوف، يصبح تنفسك قصيرًا، وعندما يحدث لك أمر سار، فإنك تتنفس بعمق تلقائيًا. لذلك، عن طريق تذكر بعض التجارب المبهجة، أثناء الهمهمة، يمكنك استرجاع جميع أحاسيس الجسم المصاحبة لتلك التجارب عند حدوثها أول مرة.

تمارين للكتفين

كيف تقوم بهذا التمرين

١. دُر بكتفيك للخلف ست مرات في حركات دائرية، مع تدلي ذراعيك بتراخ، واستنشق الهواء وفمك مغلق. والآن دُر بكتفيك للأمام ست مرات في حركات دائرية، وازفر الهواء من خلال فمك.
٢. والآن ارفع أحد الكتفين لأعلى، بينما تستنشق الهواء بقوة (وفمك مغلق)؛ ثم انزله بينما تزفر الهواء بعمق من فمك.
٣. اعكس التمرين.
٤. كرر التمرين عشر مرات لكل كتف.

٥. والآن ارفع كلا الكتفين لأعلى قدر إمكانك، بينما تستنشق الهواء بقوة-، ثم أنزلهما بينما تزفر الهواء بعمق من فمك، عاود فعل ذلك ثلاث مرات.

نقاط شد معينة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

أينما شعرت بالتوتر، دلك موضع التوتر، إن يديك هما أدواتك السحرية، اللتان تعالجانك وتخففان عنك التوتر. أولًا: افرك يديك معًا ستًا وثلاثين مرة؛ لإنتاج الطاقة، تنفس ببطء وبعمق بينما تدلك جسمك، تخيل بينما تستنشق الهواء أن النفَس يتدفق بشكل مباشر إلى مواضع التوتر أو الشد ويقوم بإرخائها، وأنك تقوم بتبديد كل التعب، والألم، والقلق، والتوتر، وتدفع بهم إلى خارج جسمك بأكمله، وتجلب لجسمك النور، والدفء، والعافية.

القسم السابع/الاسترخاء الصوتي

عند رغبتك في إراحة وتطوير صوتك

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

تمارين مفيدة لإراحة الحلق والوجه والفك:

استرخاء الفك

تثاؤبات

التثاؤب ببطء

ضحكة الحصان

أصابع المغفل

أرجحة الرأس

وإليك تمارين ممتازة لتنويع الصوت:

الابتسامة السرية

"أيها الوغد!"

خوذة الهمهمة

تمرين جاك وجيل

جمل تُنطق من سقف الحلق

وإليك بعض التمارين الأخرى:

الركض قبل التحدث

الصراخ كالمجنون

أوبرا عاجلة

العقد التنقيطي

استرخاء الفك

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. افتح فمك على اتساعه، وأخرج لسانك للخارج ولأسفل.
٢. في نفس الوقت، افتح عينيك على اتساعهما، أبقِ لسانك خارجًا وخذ ثلاثة أنفاس .
٣. والآن، مع الضغط بفكك على رقبتك، قُم بأرجحة لسانك من جانب إلى آخر ثم لأعلى وأسفل، دون تحريك فكك.
٤. والآن حرك لسانك بحركة دائرية خارج فمك ببطء وهدوء، وتخيل أن لسانك يلامس أنفك، وخديك، وذقنك. والآن حرك لسانك بحركة دائرية في الاتجاه الآخر، حافظ على فكك في وضع ثابت!.

فائدة هذا التمرين

يقوم هذا التمرين بتخفيف توتر عضلات الحلق، ويجعلك قادرًا على التحدث بصوت أعلى وبوضوح أكثر، فهو يحرر اللسان والفك، ويحسن الدورة الدموية في الحلق (وهو علاج جيد لآلام الحلق).

تثاؤبات

كيف تقوم بهذا التمرين؟

إن لم يكن بإمكانك البدء في التثاؤب، فأبعد شفتيك عن أسنانك وكأنك تصدر صوتًا أشبه بالزمجرة، وخذ نفسًا عميقًا، وافتح حلقك على اتساعه؛ جعد أنفك وعينيك، ثم افتح فمك على اتساعه بقدر إمكانك حتى تبرز عضلات عنقك، وتسمع صوت ضجيج في أذنيك، فقط عن طريق المبالغة في التثاؤب يمكنك حقًا أن تنغمس في الشعور الذي سيمكنك من إرخاء عضلات وجهك كله، وعنقك، وحلقك تمامًا.

والآن نفذ هذا التمرين وفمك مغلق. واشعر برد فعل عضلات وجهك، ضع لسانك في أسفل فمك؛ بحيث يكون طرف اللسان فى وضع مسطح، وجانبا اللسان ملامسَيْن للثة، واضغط بوسط اللسان لأسفل بقوة.

التثاؤب ببطء

كيف تقوم بهذا التمرين؟

والآن تخيل أن هناك كرة ضخمة من الهيليوم بداخل فمك ترفع سقف حلقك لأعلى، تضغط بخلف الفم باتجاه خلف الرقبة، وتضغط بجانبي وأسفل فمك لأسفل، تثاءب ببطء وهدوء بقدر إمكانك.

أهمية هذه التمارين

- هذه التثاؤبات تُحرر الوجه من التوتر، وتمنع تجمد الوجه.
- ترخى عضلات الوجه، واللسان، والشفتين والحلق، وترفع من قدرتك على التصرف بتلقائية وعفوية.

ضحكة الحصان

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ضُم شفتيك قليلًا برفق، وكأنك على وشك أن تنطق حرف "p"، وانفخ حتى تصدر شفتاك صوت بقبقة بشكل متواصل مثل الموتور الصغير.

أصابع المغفل

كيف تقوم بهذا التمرين؟

حرك أصبعك السبابة لأعلى وأسفل بسرعة على شفتيك المرخية تمامًا، وقُل "برررررررر".

أرجحة الرأس

كيف تقوم بهذا التمرين؟

أرخ عضلات شفتيك، وقُم بأرجحة رأسك من جانب إلى آخر، سوف يتأرجح الجزء الأسفل من وجهك، إذا كنت مسترخيًا حقًا فربما حتى يسيل لعابك!، سيكون الأمر سهلًا وسلسًا.

الابتسامة السرية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السادس، الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٢).

"أيها الوغد!"

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٥).



خوذة الهمهمة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. ابدأ فى الهمهمة بصوت عال، مع جعل شفتيك وفكيك مسترخيين.

٢. ضَع يديك على عظم خديك؛ واشعر بترددات الهمهمة بهما. والآن حرك يديك لأعلى، واشعر بالترددات عند جبهتك: قمة وجانبي وظهر رأسك.

٣. تابع الهمهمة، وضَع يديك أمام وجهك، واشعر بأن ترددات الهمهمة تملؤهما. والآن ابعد يديك شيئًا فشيئًا أمام وجهك، واشعر كذلك بالترددات تملأ يديك. إذا فقدت الإحساس بالترددات، فقرّب يديك إلى وجهك حتى تشعر بها مرة أخرى.

٤. أرسل بالترددات إلى يديك بطول الذراعين. ثم ابعد يديك عن بعضهما إلى الجانبين، ثم لأعلى رأسك، ثم خلف رأسك، وكأنك تصنع خوذة من الهمهمة حول رأسك. واشعر بأن رأسك أصبحت مثل قفص من العظام يتردد صداه.

فائدة هذا التمرين

عندما تمتلئ رأسك بترددات الهمهمة، فترتد إلى أجزاء وجهك ورأسك المختلفة، وتقوم بإرخاء حلقك ووجهك ورأسك، كما تمدك بمشاعر السعادة والثقة والقوة. يقوم هذا التمرين بتحفيز وتنشيط الطاقة.

تمرين جاك وجيل

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل ٩، (صفحة رقم ٢٠٢).

جمل تُنطق من سقف الحلق

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل ٨، الجزء الثالث، (صفحة رقم ١٨٠). إن الصوت هو أول ما يتأثر عند شعورك بالخجل، ستساعدك هذه الجمل على إضفاء التنوع لصوتك.

الركض قبل التحدث

كيف تقوم بهذا التمرين؟

يعيد الركض تنظيم التوترات والتصلبات المتراكمة، ويحسن من طريقة تحدثك. إذا ركضت فى مكانك قبل التمرن، كجزء من التسخين، ستصبح على اتصال أكثر بجسدك بأكمله، سيصبح صوتك أعلى ومتحررًا، وستصبح إيماءاتك أوضح، وأكثر استرخاءً وعفوية. غنّ أو تحدث بينما تركض في مكانك، وتابع التنفس بعمق وبطء.

الصراخ كالمجنون

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تدرب على التحدث بأعلى صوتك، وارفع صوتك بجنون. يقوم هذا بتنويع صوتك، وسيضفي طبيعة وألوانًا جديدة إلى الصوت.

أوبرا عاجلة

كيف تقوم بهذا التمرين؟



عند التدرب على إلقاء كلمتك، انشد الكلمات وكأنها كلمات أوبرا. حرك ذراعك في حركات واسعة. عندما تفعل ذلك ستلاحظ أن إمكاناتك الصوتية قد توسعت بدون الحاجة لبذل جهد إضافى. عندما تتحدث بهذا الشكل فصوتك الطبيعي سيصبح شيقًا أكثر، وسيختلف عما كان عليه قبل التمرين.

العقد التنقيطي

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦٠). بما أن إصدار الصوت بحرية هو أمر يستحيل الوصول إليه بدون استرخاء الحلق والفك والرقبة، فتمرين العقد التنقيطي هو مهم جدًا في تلك الحالة.

القسم الثامن/الشجاعة

عندما ترغب في أن تكون حازمًا، أو مستقلًا أو مجازفًا

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

هناك نوعان من التمارين للتحلي بالشجاعة: التمارين التي ينبغى ممارستها قبل التعرض لمواجهة ما، أو موقف صعب عندما تحتاج للشجاعة، وتلك التمارين التي ينبغى ممارستها بشكل يومى حتى ترفع من مستوى شجاعتك بشكل عام.

عند الحاجة الطارئة للتحلي بالشجاعة

آلية دفع المرفق
أرجحة الذراعين بحرية
حركة كاراتيه
المحرك البخاري
"أيها الوغد!"

لتنمية مستوى الشجاعة بشكل يومي

التنفس من خلال البطن
فرك اليدين
تأملات
التخيل قبل إلقاء كلمة
الشعر الإيقاعي - إلقاء الشعر بصوت مرتفع كل يوم
الغناء

آلية دفع المرفق

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٦).

أرجحة الذراعين بحرية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨).

حركة كاراتيه

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢).

المحرك البخارى

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢).

"أيها الوغد!"

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٥).

التنفس من خلال البطن

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي(صفحة رقم ٢٥٤).

فرك اليدين

كيف تقوم بهذا التمرين؟

افرك يديك معًا بقوة، وعندما تصبحان دافئتين تمامًا، تابع فركهما، وتخيل أن الدفء ينتشر في جميع أنحاء جسمك.

والآن ابسط يديك لأعلى ما في وسعك: قدر استطاعتك، وتخيل أنك تحتضن الشمس، اجتذب تلك الطاقة وضعها على في قلبك وصدرك، واشعر بأنها تمدك بالدفء، وتتوهج، وتخترق ظهرك، وتنتشر في جميع أنحاء جسمك.

يعتبر هذا التمرين مناسب أيضًا لممارسته قبل التحدث إذا كنت لا تعرف كيف تحرك يديك أثناء التحدث، سوف تمتلئان بالدفء إلى درجة أنهما ستصبحان مسترخيتين وطبيعيتين!

تأملات

للاطلاع على تلك التمارين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨-٢٦٠).

التخيل قبل إلقاء كلمة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تخيل المكان حيث ستلقي الكلمة، وتصور أنه مكان مريح ودافئ. تخيل أن الناس هناك مهتمة لسماع ما لديك، وكل ما يكنونه لك هو الحب والأمنيات الطيبة بالنجاح، سيساعدك هذا على التخلص من مخاوفك ومن الأفكار السلبية، إذا كنت تتمتع بالثقة وتعتقد أن الآخرين يرونك بصورة جيدة، فسيقابلون توقعاتك.

الشعر الإيقاعي - إلقاء الشعر بصوت مرتفع كل يوم

فائدة هذا التمرين

لإلقاء الشعر تأثير مهدئ؛ فهو يؤدى إلى توازن شطري المخ، وبالتالي ستشعر بدرجة أقل من التوتر والقلق. اختر بعض الأشعار التي تستمتع بها، واحفظها ثم اقرأها بصوت عال كل يوم.

الغناء

فائدة هذا التمرين

يعتبر الغناء أيضًا تمرينًا ممتازًا لتهدئة الذهن، وإحداث التوازن بين شطري المخ. كما يفتّح الحلق، ويحسّن من عملية التحكم في التنفس، ويضفي المزيد من الحيوية على صوتك.

القسم التاسع/قلق ما قبل الأداء

عند شعورك بالهلع أو الذعر أو التوتر

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

هناك تمارين يمكنك ممارستها قبيل الأداء، وتمارين أخرى لممارستها كل يوم من أجل الشعور بثقة أكبر بشكل عام.

قبل الأداء

ممارسة التمارين التالية بهذا الترتيب لها تأثير ممتاز:

مطارِد الفراشات

مُخفض التوتر

أرجحة الذراعين بحرية

حطاب الخشب

حركة كاراتيه

المحرك البخاري

معانقة العالم

وإليك تسلسل آخر جيد:

ضحكة الحصان

أصابع المغفل

أرجحة الرأس

آلية دفع المرفق

تمارين تثاؤبات والتثاؤب ببطء

مطارد الفراشات

اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء

ترنيمة سا-تا-نا-ما

من أجل اكتساب الثقة العامة بالنفس

الشعر الإيقاعى - إلقاء الشعر بصوت مرتفع كل يوم

الغناء

تأملات

التدريب على الاسترخاء

مقوي الطاقة

مطارِد الفراشات

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف مع مباعدة قدميك عن بعضهما البعض، واثن ركبتيك قليلًا، واجعل ظهرك في وضع مستقيم، وأرخ ذراعيك واتركهما يتدليان بتراخ إلى جانبك.
٢. دون أخذ أي أنفاس إضافية، اقفز برفق ستًا وعشرين قفزة قصيرة، وقُل "vuh" عند كل قفزة. اجعل هذا الصوت قصيرًا وحادًا وقويًا عند نطقك به (نابعًا من الأعماق)، إذا لم يكن بإمكانك القفز ستًا وعشرين مرة في أول الأمر، فاقفز عدد ما تستطيع، ثم قُم بزيادة عدد القفزات بالتدريج حتى تصل إلى العدد المطلوب.
٣. استرخ مغلقًا فمك، استنشق الهواء ببطء وبعمق شديد.
٤. ازفر الهواء بثبات ("sh-h-h-h") مع فتح فمك بعض الشيء، واترك جسمك ينزل إلى ركبتيك.

أعد فعل ذلك ثلاث مرات مع التنفس ببطء وبعمق. هذا التمرين والتمرين التالى شديدا الأهمية للتمتع بأعصاب قوية قبيل الأداء.

مُخفض التوتر

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِف على عتبة الباب واضغط بكفيك على إطار الباب من كلا الجانبين. اكتم نفَسَك وتابع الضغط بقوة أكبر، ستشعر بالدفء يندفع إلى وجهك ورأسك وعنقك. ابق على هذا الوضع أطول فترة ممكنة.
٢. استرح تمامًا، بحركة مفاجئة.
٣. استنشق الهواء بعمق وهدوء وبطء.

كرر هذا التمرين ثلاث مرات.

أرجحة الذراعين بحرية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨).

حطاب الخشب

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٣).

حركة كاراتيه

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢).

المحرك البخاري

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٢).

معانقة العالم

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٤).

ضحكة الحصان

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السابع، الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥).

أصابع المغفل

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السابع، الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥).

أرجحة الرأس

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السابع، الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٥).

آلية دفع المرفق

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٦).

تمارين تثاؤبات والتثاؤب ببطء

للاطلاع على هذين التمرينين، انظر القسم السابع، الاسترخاء الصوتي (صفحة رقم ٢٨٤ و ٢٨٥).

اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. تخيل أمرًا سارًا؛ وابتسم.
٢. والآن تخلَ عن الابتسامة، واتركها على عينيك وخديك (تمنحك مظهرًا جذابًا ومليئًا بالحيوية)، سينجذب الجميع إلى تعبير مثل "هناك أمر سار على وشك الحدوث".

ترنيمة سا-تا-نا-ما

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل العاشر، (صفحة رقم ٢٢٢).

الشعر الإيقاعي - إلقاء الشعر بصوت مرتفع كل يوم

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الثامن، الشجاعة (صفحة رقم ٢٨٩).

الغناء

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الثامن، الشجاعة (صفحة رقم ٢٩٠).

تأملات

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٨-٦٠).

التدريب على الاسترخاء

كيف تقوم بهذا التمرين؟

شد ثم أرخ جسمك بالكامل، بدءًا من أصابع قدميك وصاعدًا لأعلى، يمكنك استخدام أشرطة تسجيلية لتساعدك على الاسترخاء، بما فيها شريطي، ويمكنك الحصول عليه من:

Charismedia Services
610 West End Avenue, New York, NY 10024-1605
tel: 212-368-6808 - fax: 212-368-6809
email: charismedia@earthlink.net

عند شعورك بالاسترخاء التّام، تخيل المشهد أو الحديث الذى ترغب في التدرب عليه، وتخيل نفسك تمر به بالضبط كما تود أن يكون الأمر؛ تخيل كل تفصيل وكأنك هناك> إذا كنت تشعر بأى عصبية أو توتر، أو إذا كنت غير قادر على تخيله، استرخ أكثر، أو ابدأ ثانية، عندما يكون بمقدورك تخيل المشهد بأكمله، فأنت مستعد. الحدث الفعلي سيكون سهلًا، وكأنها المرة الثانية لك!

مقوي الطاقة

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل ١٠، (صفحة رقم ٢٢٢).

القسم العاشر / التحكم فى حياتك بشكل أكبر

عند رغبتك في توسيع نطاق قدراتك

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

كن قلعة نفسك

كن كالشمس

منظف العقل

ماكينة الأحلام

العين الكهربائية

تحكم بيئي

الشرنقة الذهبية

زهرة دوار الشمس الذهبية

رفع الكتفين ببطء

التوافق الحسي الحركي

زهرة البصل

متعهد الحفلات

برمجة نفسك على النجاح

التدريب على الاسترخاء

كن قلعة نفسك

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل ٨، الجزء الثالث، (صفحة رقم ١٨٥).

كن كالشمس

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل ٨، الجزء الثالث، (صفحة رقم ١٨٤).

منظف العقل

كيف تقوم بهذا التمرين؟

أغمض عينيك، وتخيل أن هناك مكنسة تقوم بتنظيف حاسة تلو الأخرى، وتنظف جميع مداخل مداركك: البصر، والسمع، وحاسة الشم، وحاسة التذوق، ومشاعرك الحركية. يقوم هذا بتنظيف وتنقية وإيقاظ حواسك. خصص من ثلاث إلى خمس دقائق لكل حاسة. تنفس بعمق، ثم افتح عينيك.

ماكينة الأحلام

كيف تقوم بهذا التمرين؟

قبل ذهابك للنوم ليلًا، قُل: "سأتذكر حلمى"، وجهّز ورقة وقلمًا على مقربة من فراشك (أو مسجّل)، وعندما تستيقظ من النوم، اكتب أو سجّل على الفور ما تتذكره من الحلم، ثم فكّر فيما يذكرك به هذا، وما تربطه به في ذهنك، ليس بالضرورة أن يكون الحلم منطقيًا؛ فهو ينتمي إلى زمن الأحلام، إلى عالم الأحلام.

فائدة هذا التمرين

تذكّر أحلامك يصلك بأجزاء من حياتك، والتي عادة ما تكون غائبة عنك، يغني حياتك الخيالية، ويمدك بتلميحات بديهية.

العين الكهربائية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تخيل أن عينيك تمتدان لجانبي رأسك، والآن خُذ شهيقًا من خلال تلك العينين الكبيرتين، واستنشق كل شيء. يساعد هذا على استرخاء عضلات وجهك وعينيك، وستشعر بأنك أكثر انفتاحًا وتمددًا.

والآن تخيل أن هناك عين في وسط جبهتك، كلؤلؤة زرقاء كبيرة. صِل هذه العين بالعينين الواسعتين، واستشعر بتوهج وروعة الضوء الذي يدخل إليك.

ثم تخيل أن لديك عينين خلف رأسك، وبأنك تستطيع رؤية كل ما يدور وراءك، واستشعر أن هذا يجعل رأسك خفيفة ورحبة.

تحكم بيئي

كيف تقوم بهذا التمرين؟

استمع إلى الأصوات، واستنشقها، ثم أخرجها بالكامل على هيئة زفير، ولا تقاومها. على سبيل المثال، عند محطة الأنفاق وحيث تسود الضوضاء المكان، استنشق تلك الضوضاء ثم أخرجها. لا تشعر بالتوتر أو العصبية تجاهها، استشعر الضوضاء وكأنها طاقة وقُم بتحويلها إلى قوة من خلال تنقيتها ومعادلة الصوت.

الشرنقة الذهبية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٧).

زهرة دوار الشمس الذهبية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تخيل أن هناك زهرة دوار شمس كبيرة وذهبية تسطع بداخل صدرك، وشاهد كل أوراقها بالتفصيل. عندما تقابل شخصًا ما (وبخاصة إذا كنت تعاني من صعوبة التعامل معه أو معها)، فتخيل زهرة دوار شمس ذهبية كبيرة تسطع بداخل صدر هذا الشخص أيضًا. تجاهل الرسائل السلبية التي تأتيك من الفم، واستجب لزهرة دوار الشمس التي بداخل هذا الشخص، سيستجيب الآخرون بدفء وود أكبر؛ وذلك لأنك تتواصل معهم من مركز قلبك، هي وسيلة رائعة لتجنّب نفسك التأثر بسلبية الآخرين.

رفع الكتفين ببطء

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السادس (صفحة رقم ٢٨٠).

التوافق الحسي الحركي

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. عندما يتوجب عليك ممارسة أي مهمة جسدية (على سبيل المثال: التزلج أو الرقص أو الصعود والمشي على خشبة المسرح)، فتنفس بعمق؛ تصور كيف ستتحرك، وتخيل نفسك تقوم بهذه الحركة كما ينبغي.
٢. ثم قُم بالحركة في الحقيقة كما تخيلتها، وكما "برمجت" نفسك على القيام بها (سيساعدك ذلك على التخلص من أي ذكريات سابقة، أو مشاعر بالارتباك أو الخوف من التصرف بطريقة خرقاء، أو الشعور بعدم القدرة على القيام بالحركة).
٣. كرر عملية التخيل، وسيعمق ذلك من إحساسك عند قيامك بالحركة بشكل مدهش. تخيل صورة ذهنية لخبير ما أو شخص محترف يقوم بها، فعلى سبيل المثال: لو كان الأمر يتعلق برياضة التزلج على الجليد، فتخيل صورة جون كلود كيلي وهو يتزلج، وإذا كان الأمر يتعلق بممارسة لعبة التنس، فاختر نجوم التنس المفضلين لديك، بيورن بورج أو أندريه أجاسي أو أي شخص آخر، وتخيل أنك بداخل أجسامهم، تتحرك برشاقة وفعالية مثالية.
٤. ثم عد إلى القيام بالحركة بشكل فعلي!.
٥. تابع التغيير بين التدريب على التوافق الحسي الحركي، والممارسة الفعلية للحركة.

زهرة البصل

كيف تقوم بهذا التمرين؟

استرخ بعمق، والآن تصور زهرتك المفضلة (ربما تكون زهرة تيولب صفراء وناعمة، أو زهرة أقحوان بيضاء ورقيقة)، والآن كُن هذه الزهرة؛ تقمص هذه الزهرة؛ واجعل تلك الزهرة وكأنها صورة لنفسك، ركز عليها وتأمل فيها.

فائدة هذا التمرين

عند تعرضك للضغط النفسي سوف تكون قادرًا على تذكر صورة زهرتك المفضلة، وستسترجع شعورك لحظتها. فمن شأن ذلك أن يؤثر عليك تأثيرًا فوريًا حيث يهدئ ويخفف الضغط النفسي.

متعهد الحفلات

كيف تقوم بهذا التمرين؟

قبل ذهابك إلى أي حفل، تخيل أن الحدث بأكمله هو عبارة عن عرض مخصص لصالحك؛ ولذلك فمهما يحدث في تلك الحفلة فهو يحدث من أجلك أنت.

فائدة هذا التمرين

سيتبدد شعورك بالقلق أو الخجل أو الخوف، وستجد أنك مهتم لمعرفة كل ما يدور حولك، وستستمتع بالمشهد بأكمله، وستتحرر من كل التوقعات (المستقبل) والمخاوف.

برمجة نفسك على النجاح

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. استرخ بعمق.
٢. تخيل حدوث موقف ما في المستقبل، ربما إلقاء عرض تقديمي في العمل، أو مقابلة شخص ما. والآن تخيل نفسك وأنت تقوم بإلقاء هذا العرض التقديمي (أو أيًا كان) بهدوء وثقة كاملة، وتخيل أن الآخرين يستمعون باهتمام، أضف إلى السيناريو الخاص بك أي عناصر ترغب في إضافتها، وتخيل أنك في أبهى حالاتك، وبأنك تقوم بعملك على أكمل وجه، فالمراد هنا هو أن تتصور وتتخيل بوضوح أنك بالفعل الشخص الذى ترغب في أن تكونه.
٣. تخيل موقفًا حدث في السابق ولم تكن سعيدًا بحدوثه، ارجع بعقلك لهذا الموقف، وتخيله بالطريقة التي كنت ترغب بها، وتخيل ما كنت تتمنى أن تفعله أو تقوله حينها، وما كنت تتمنى أن يفعله أو يقوله الآخرون، كُن كما كنت تود أن تكون في هذا السيناريو الجديد.
٤. كلا الخطوتين عبارة عن تدريبات لكي تصبح الشخص الذى ترغب فى أن تكونه، ويمكنك بالفعل أن تكون هذا الشخص. ستساعدك هذه التدريبات على برمجة نفسك على النجاح بدلًا من الفشل، عن طريق التفكير في النجاح بدلًا من الخوف والفشل، فتلك التمارين ستساعدك على التصرف بطريقة تختلف عما كنت تتصرف بها.

التدريب على الاسترخاء

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم التاسع، قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩٣).

القسم الحادى عشر/تبدّل المزاج

عند شعورك بالسلبية أو الحزن أو الاكتئاب

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

محوّل الغضب

تمرين للتهدئة والتحفيز

التمركز عن طريق الصوت

آلية دفع المرفق

مهدئ الأعصاب (أو التنفس من خلال المنخر الأيسر)

الضوء الذهبي

الليمونُ الكسول

اكتب لنفسك خطابًا

معانقة العالم

محول الغضب

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٦٩).

تمرين للتهدئة والتحفيز

يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان تستطيع فيه إغماض عينيك لمدة خمس عشرة دقيقة، فسيضمن لك الشعور بالهدوء والانتعاش.

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. تخيل أن هناك ضوءًا ورديًا متوهجًا ودافئًا يحيط بمركز قلبك، وتابع تخيله في هذا الموضع، وعدّ في ذهنك ببطء حتى تسع.

٢. حرّك الضوء باتجاه أعلى رأسك، وتابع تخيله في هذا الموضع، وعدّ في ذهنك ببطء حتى خمس عشرة.

٣. تخيل أن هناك مجالاً من الضوء الوردي المتوهج يحيط بجسمك بأكمله؛ واجلس بداخله في منتصفه، وعدّ ببطء حتى اثنا عشر.

٤. تخيل أن هناك ضوءًا أزرق متوهجًا عند مستوى الحلق، وتابع تخيله في هذا الموضع وعدّ ببطء حتى تسع.

٥. حرّك الضوء باتجاه أعلى رأسك، وتابع تخيله في هذا الموضع، وعدّ ببطء حتى خمس عشرة.

٦. تخيل أن هناك مجالاً من الضوء الأزرق المتوهج يحيط بجسمك بأكمله؛ واجلس بداخله في منتصفه، وعدّ ببطء حتى اثنا عشر.
٧. تخيل أن هناك ضوءًا أبيض متوهجًا عند جبهتك؛ وتابع تخيله في هذا الموضع، وعدّ في ذهنك ببطء حتى تسع.
٨. تخيل الضوء فوق رأسك، وعدّ ببطء حتى خمسة عشر.
٩. تخيل أن هناك مجالاً من الضوء الأبيض المتوهج يحيط بجسمك بأكمله، واجلس بداخله في منتصفه، وعدّ ببطء حتى اثنا عشر.
١٠- راقب شعورك، واستمتع به قبل أن تفتح عينيك.

التمركز عن طريق الصوت

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. أغمض عينيك واجلس مع جعل ظهرك وعنقك في وضع مستقيم.
٢. خذ شهيقًا، ثم ازفر الهواء ببطء وعمق ثلاث مرات.
٣. خذ شهيقًا وردد صوت أُم om بصوت خفيض جدًا وبعمق، واستشعر الترددات وهي تغطي المنطقة بكاملها من قاعدة العمود الفقري وحتى منطقة أسفل الصدر (بما فيهم البطن). أعد فعل ذلك مرتين إضافيتين، وراقب مشاعرك.
٤. خذ شهيقًا مرة أخرى وردد صوت "أوم" om بصوت معتدل، واتركه يتردد عبر مركز القلب والصدر، أعد فعل ذلك مرتين إضافيتين، واشعر بالنتائج.
٥. خذ شهيقًا وردد صوت "أوم" om بصوت مرتفع جدًا، واجعله يتردد عبر رأسك بأكمله، أعد فعل ذلك مرتين إضافيتين، راقب أحاسيسك، افتح عينيك، ستشعر بالقوة والثقة والاتزان.

فائدة هذا التمرين

إذا كنت تشعر بالتشتت وترغب فى أن تمركِز نفسك، عندما ترغب في تحقيق توازن داخلى، فهذا التمرين هو بالضبط ما تحتاجه؛ لما له من تأثير فعال وقوي.

آلية دفع المرفق

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الأول، قبيل التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٥٦).

مهدئ الأعصاب (أو التنفس من خلال المنخر الأيسر)

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الثانى، أثناء التعرض للضغط النفسي (صفحة رقم ٢٦١).

الضوء الذهبي

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. أغمض عينيك، واجلس مع جعل ظهرك في وضع مستقيم.
٢. تخيل أنك جالس على سحابة بيضاء ناعمة، ترتفع عن الأرض و تصعد عاليًا إلى السماء.
٣. وتخيل أن هناك شلالاً ذهبيًا كبيرًا من الضوء الدافئ فوقك عاليًا، يتدفق لأسفل، وتقترب السحابة من الشلال، ويتدفق الضوء الذهبى الدافئ بغزارة فوق رأسك.
٤. تشعر بانغمار كل من جمجمة رأسك ووجهك وعنقك وكتفيك وصدرك في الضوء الذهبي الدافئ. يتدفق الضوء لأسفل حتى يصل إلى مركز جسمك تحت النقطة الوسطى بحوالي بوصتين، ويبقى هناك لبرهة.
٥. الآن يرتفع الضوء إلى معصمك وينقسم إلى جزءين: جزء يتفرع إلى جانبك الأيسر، والآخر يتفرع إلى جانبك الأيمن، ويسيران إلى وركيك وفخذيك وركبتيك وسمانتيك وكاحليك حتى يصلان إلى ضرتي القدمين وتستحم كل أعضاء جسمك في هذا الضوء الذهبي الدافئ. توقف لبرهة.
٦. والآن تخيل الضوء يرتفع بداخل كل ساق حتى يصل إلى المنفرج، ثم يتجمع ثانية عند مركز الجسم.
٧. ثم تخيل الضوء يتوجه إلى قاعدة العمود الفقري، ويتحرك ببطء لأعلى باتجاه العمود الفقرى، وحتى منتصف الظهر، ثم إلى الكتفين، وقاعدة الجمجمة، يرتفع ويرتفع حتى يصل إلى قمة رأسك، ويستقر هناك، ويغمر الرأس بأكمله بحمام ذهبي من الدفء والضوء.
٨. سافر بخيالك إلى هذه الرحلة ثلاث مرات، وستشعر بالهدوء والنشاط. إذا قمت بهذا التمرين تسع مرات بالتتابع، فستنتقل بسهولة إلى تأمل عميق، وستجد أن مستوى إبداعك وبداهتك قد ارتفع بشكل كبير.

فائدة هذا التمرين

هذا التمرين هو بمثابة تحضير رائع قبل ممارسة التأمل، أو هو تأمل في حد ذاته.

الليمون الكسول

عند شعورك بالاستمتاع التام عبر أى من حواسك، يصبح تنفسك أكثر عمقًا، ويزيد مخزونك من الأكسجين، وتتلاشى التوترات.

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. اقطع ثمرة ليمون أو برتقال إلى نصفين، أو افتح زجاجة من عطرك المفضل.



٢. اجلس في وضع مريح، أغمض عينيك، وأرخِ جسمك، تنفس بعمق واستمتع بالرائحة الطيبة.

فائدة هذا التمرين

- يساعدك هذا التمرين على بناء مجال من السعادة، حتى يمكنك الاستفادة به عند الحاجة. فهذا التمرين بمثابة عطلة فورية، تبدد وتمنع الضغط النفسي.
- يجدد رؤيتك للأمور وقدرتك على الاستمتاع بالحياة.

اكتب لنفسك خطابًا

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اكتب لنفسك خطاب تشجيع، وكأن ذاتك المثلى تخاطبك. اعترف بمخاوفك وصفاتك الحسنة (جميعها). عبّر عن إيمانك وثقتك في قدراتك وجهودك وإنجازاتك. وكُن صادقًا ورحيمًا وداعمًا لذاتك بقدر ما تستطع. اكتب لنفسك ما تود أن تسمعه، ما تشعر بأنك بحاجة إليه من أكثر الأشخاص دعمًا لك في حياتك. ضَع هذا الخطاب حيث يمكنك إعادة قراءته عند حاجتك لسماع كلمات تشجيع.

أو قُم بذلك بطريقة مختلفة، سجل الخطاب على شريط تسجيل، وقُم بتشغيله وقت الحاجة.

معانقة العالم

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٤).

القسم الثاني عشر / علاقات طيبة مع الآخرين

عندما ترغب في أن تفهم الآخرين وتتواصل معهم بشكل فعّال

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

محوّل الغضب

قذف ألعاب نارية

زهرة دوار الشمس الذهبية

محاكاة الشخص المقابل

متعهد الحفلات

اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء

برمجة نفسك على النجاح

تمرين تونج لين

"أيها الوغد!"

محوّل الغضب

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٦٩).

قذف ألعاب نارية

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. اثن أصابعك برفق وارفع يديك في الهواء عاليًا، وقُل: "آه!"، تخيل سيلًا من الألعاب النارية يصدر من أناملك الممتدة عند رفعك لها (بزاوية تسعين درجة عند أي من جانبي رأسك). ابق على هذا الوضع، وتخيل تدفق سقوط الشرارات في كل اتجاه من حولك.

٢. خُذ شهيقًا (وفمك مغلقًا)، واثن مرفقيك، وقرّب ذراعيك إلى جانب جسمك مرة أخرى.

٣. كرر قذف الألعاب النارية، وقُل: "آه!"

٤. كرر هذا التمرين عشر مرات، واحرص على جعل كل مرة أفضل وأكبر مما قبلها.

زهرة دوار الشمس الذهبية

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم العاشر، التحكّم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٦)..

محاكاة الشخص المقابل

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل الخامس، (صفحة رقم ٨٦).

متعهد الحفلات

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم العاشر، التحكّم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٧).

اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم التاسع، قلق ما قبل الأداء (صفحة رقم ٢٩٢).

برمجة نفسك على النجاح

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم العاشر، التحكّم في حياتك بشكل أكبر (صفحة رقم ٢٩٧).

تمرين تونج لين

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل السادس، (من صفحة ١١٥ وحتى صفحة ١١٧).

"أيها الوغد!"

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع، عند الغضب (صفحة رقم ٢٧٥).

القسم الثالث عشر/عند الشعور بالألم

عند شعورك بألم جسدي أو بالإرهاق والانزعاج

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

مسكن طبيعي

علاج للصداع

محوّل الألم إلى سعادة

تقليد صوت زمجرة القط

الاسترخاء خطوة بخطوة

العلاج بالتدليك

مهدئ آلام الحلق

ألم الأسنان "Eeeeeee"

مسكن طبيعي

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اجلس أو تمدد، تنفس بعمق وبطء، استرخ. والآن وجّه عقلك لكي يفرز هرمونات الإندورفين- مسكن الآلام الخاص بالجسم- إلى الموضع الذى يؤلمك، وتخيل تلك الهرمونات وكأنها أضواء بيضاء ومتلألئة وهي تتجه مباشرة إلى موضع الألم، وتخففه، وتبدده، وتترك خلفها ضوءًا أبيض متلألئًا، ادفع ببقايا الألم إلى خارج جسمك مع الزفير.

علاج للصداع

كيف تقوم بهذا التمرين؟

تخيل الألم الذى تعاني منه: أبعاده الدقيقة، وحجمه، وموضعه، وشكله، ولونه. (هل هو مستدير أم مربع أم مستطيل؟، هل يصل حجمه إلى بوصتين أم ست بوصات؟، هل هو أصفر اللون أم أخضر؟)، والآن تنفس ببطء وعمق عبر الألم، وتخيل الألم وهو يتضاءل شيئًا فشيئًا، وشاهده وهو يتلاشى.

محوّل الألم إلى سعادة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اسأل نفسك ما هي الرسالة التي يحاول إيصالها لى هذا الألم أو المرض؟، وماذا يمكنني أن أتعلم منه؟

ركّز على طاقة الشعور، دون ربطه بأنه ألمك الشخصي، زدْ من قوة الطاقة، وتخيل أنها أصبحت سائلًا لزجًا ودافئًا (مثل الجيلي)، يلتف حول جسدك ويدعمه.

إن مراكز السعادة والألم في المخ تتواجد بالقرب من بعضها البعض، ركز على:

١. الاهتمام بالمشاعر ورفع حدتها.

٢. نشرها في جميع أنحاء الجسم وكأنها طاقة محايدة.

٣. الزفير بشكل تام، وتمرير شدة تلك الطاقة المتبعثرة مثل الحرارة عبر قطعة قطنية من القماش، وتخيل كل خلية وكأنها شبكة شفافة ورقيقة.

٤. وتحويل الطاقة إلى ضوء أبيض، وغمر الجسم بأكمله في الضوء الشافي.

بإمكانك تبديل الشعور بالألم إلى شعور بالدفء والإثارة، أو حتى أي شعور آخر مماثل للشعور بالسعادة.

تقليد صوت زمجرة القط

كيف تقوم بهذا التمرين؟

حاول تقليد صوت زمجرة القط، والتأمل أثناء المشي. قلد صوت زمجرة القط بينما تمشي بخفة شديدة جدًا، يساعد هذا على جعل كمية الهواء المستنشق مقتصدة ومتساوية، منتظمة.

الاسترخاء خطوة بخطوة

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم السادس، الاسترخاء (صفحة رقم ٢٨٠).

العلاج بالتدليك

كيف تقوم بهذا التمرين؟

خذ حمامًا دافئًا، وأثناء ذلك ابدأ في الهمهمة (مع إبعاد فكّيك قليلًا، وإراحتهما، وإرخاء شفتيك). استشعر صوت الهمهمة وهو يُدَلِّك جانبى وظهر وقمة رأسك من الداخل بـ "أصابع" صوتية محفزة ورقيقة (لمزيد من الشرح انظر صفحة رقم ١٨١).

فائدة هذا التمرين

- التدفق الشافي للماء يزيد من حدة الترددات الدافئة.
- يخفف الألم ويشعرك بالخفة واليقظة والصفاء.
- يرفع من مستوى الطاقة ويزيد العافية.

مهدئ آلام الحلق

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اربط حزامًا مطاطيًا حول المفصل الثاني من إبهامك لمدة تسع دقائق. ضَع ملعقة صغيرة من خلّ التفاح في كوب من الماء وتغَرْغَرْ بها، ثم ابلعها كل ساعة، وحتى تنهي الكوب.
تجنب تناول اللحوم والأطعمة التى تحتوى على النشا، والسكر، والفاكهة الحمضية، ومنتجات الألبان. وتناول الخَضْروات المطهوة بالبخار (حتى يصبح الجسم أكثر قلوية؛ حتى تخفف من درجة حمضية الجسم).

ألم الأسنان

كيف تقوم بهذا التمرين؟

عند شعورك بألم الأسنان، قُل: Eeeeeee بصوت مرتفع، ووجه ترددات الصوت إلى موضع الألم، وتخيل أن الصوت يبدد الألم، واجعل حدة صوتك متماشية مع الألم؛ لإبطال مفعول الألم.

القسم الرابع عشر / محاذاة الجسم

عند رغبتك في تحقيق توازن داخلي

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

تمرين للحوض

تدليك

تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض

خط رأسي

تمرين للعمود الفقري

تمرين للحوض

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ادفع بمقعدتك للخارج. (لا تنحن للأمام بجذعك!)، ادفع بالحوض للأمام بسرعة، ولا تحرك النصف الأعلى من جسمك، فمن شأن هذا أن يشد الحوض ويجعل جسمك متناسقًا. مع ثني الركبتين قليلًا، وجعل الفخذين أسفل الكتفين.

تدليك

لا تنس تدليك جسمك! يمكنك تدليك نفسك؛ فيداك السحريتان تعرفان ما ينبغي فعله، أو من الأفضل أن تقوم بتدليك صديق لك ثم تبادلا التدليك. (استعن فقط بالزيوت الصالحة للأكل على بشرتك مثل زيت اللوز أو زيت جوز الهند أو زيت الأفوكادو أو زيت الفول السوداني، وليس الزيت المعدني!).

تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض

كيف تقوم بهذا التمرين؟

قِفْ مع إبعاد قدميك قليلًا عن بعضهما البعض، وتخيل أنك تقف في منتصف ساعة: ١٢:٠٠ أمامك، و٣:٠٠ إلى جانبك، و٦:٠٠ خلفك، و٩:٠٠ إلى جانبك الآخر، والآن قُم بتحريك حوضك حول الساعة ثم في الاتجاه الآخر، بهدوء شديد جدًا وبرفق، والآن حاول تحريك الحوض من ١٢:٠٠ وحتى ٣:٠٠، ومن ٩:٠٠ حتى ١٢:٠٠، ثم من ٩:٠٠ وحتى ٦:٠٠ ، إلى آخره، وكأن الحوض كرسي تحميل مستدير (أو رولمان بلي)، قُم بتحريك الحوض من وإلى جميع الساعات، برفق وانتظام.

فائدة هذا التمرين

- يزيد من سرعة الاستجابة الجنسية.

- يرفع من قدرتك على الاحساس والاستمتاع.
- يخلصك من توتر عضلات البطن.
- يحسن عملية الهضم.
- يحسن (يزيد) تناسق الجسم.
- يجعلك قادرًا على الاستمتاع بالرقص دون الشعور بالخجل.

خط رأسي

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل الخامس، (صفحة رقم ٨٥-٨٦).

تمرين للعمود الفقري

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قِفْ وظهرك للحائط، واثن ركبتيك، واضغط بعمودك الفقري، وأسفل ظهرك على الحائط، تنفس لبرهة، راقب شعورك بعد جعل ظهرك في وضع مستقيم.
٢. وأنت في نفس هذا الوضع، قُل: *آآآآآه* بعمق وهدوء بقدر إمكانك؛ ثم قُل: **ممممممممممم** من مرتين إلى ست مرات.
٣. ثم ادفع نفسك بمرفقيك بعيدًا عن الحائط، وحافظ على جسمك في نفس الوضع. سيأخذ حوضك شكل راحة اليد، وستشعر أن أسفل ظهرك قد توسع، وستنضغط المعدة للداخل بإتجاه العمود الفقرى، وستعلو الرأس من ناحية الجذع كالزهرة.
٤. عندما تشعر بنفس التوازن الذي شعرت به عند استنادك إلى الحائط، افرد ركبتيك ببطء حتى تصبحان في وضع مستقيم *تقريبا*.. أرخِ ذراعيك، وراقب جسمك من الداخل، ولاحظ الشعور الذي سينتابك.

القسم الخامس عشر / الاستيقاظ والتنبه

عند شعورك بالتعب أو الخمول

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

التنفس بالتناوب

نَفَس من نار

الزحف كالقط

شروق الشمس – محفز ممتاز للطاقة

التنفس بالتناوب

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. احجب الهواء برفق عن منخرك الأيمن بإبهامك الأيمن. ازفر الهواء ببطء وهدوء من خلال منخرك الأيسر، وخذ شهيقًا ببطء من خلال المنخر الأيسر.
٢. باستخدام أصبع يدك اليمنى الصغير احجب الهواء عن منخرك الأيسر وازفر الهواء من خلال منخرك الأيمن، ثم خذ شهيقًا.
٣. ضَع إبهامك على المنخر الأيمن مرة أخرى واحجب عنه الهواء، ازفر الهواء من خلال المنخر الأيسر، ثم خذ شهيقًا من خلاله، ثم احجب الهواء عن المنخر الأيسر كالمرة السابقة، وتابع فعل ذلك لمدة خمس دقائق (أو حتى يسلك أنفك).

- عند الزفير، تخيل أن كلًا من السموم والمخاط والسلبية تغادر جسمك بالكامل عند الشهيق، تخيل دخول الهواء إلى الممر الأنفي، ثم صعوده لأعلى باتجاه رأسك، حيث يصفي الذهن، ويجلب الطاقة والأكسجين إلى المخ، وانشره إلى جميع أنحاء جسمك.
- حرك أصابعك بهدوء بين الإبهام والخنصر، واترك أحد المنخرين فقط في حالة حجبك الهواء عن الآخر.

فائدة هذا التمرين

- يصفي الذهن ويطهر ممرات الأنف.
- يوازن بين طاقاتك.
- يشبع مخك بالأكسجين.
- يشعرك بالتنبه والتفاؤل والهدوء.
- يشعرك بالسعادة لبدء يوم جديد.

نَفَس من نار

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ملحوظة مهمة: أغلق فمك أثناء ممارسة هذا التمرين.

١. ازفر الهواء بقوة، (وأصدر صوت "همه!"، قصيرًا وهامسًا وسريعًا)، واسحب السرة والبطن إلى الداخل باتجاه العمود الفقري، وكأن أحدًا قد ركلك عند منطقة أسفل الصدر)، ثم أرخِ بطنك على الفور، واجعل عملية التنفس تسير بشكل طبيعي وتلقائي وسهل (كجزء من الاسترخاء).
٢. ثم ازفر الهواء مرة أخرى بقوة، ثم استرخ لكي تأخذ شهيقًا، ينبغي القيام بذلك بشكل متواصل، وبسرعة ملائمة، دون التوقف بين الشهيق والزفير. ركِّز الطاقة في منطقة السرة،

ستشعر بشد في عضلات تلك المنطقة. والقيام بهذا التمرين بإيقاع ثابت ومنتظم أهم كثيرًا من السرعة.

٣. افعل هذا من دقيقة إلى ثلاث دقائق.

فائدة هذا التمرين

على المدى البعيد، يقوم هذا التمرين بزيادة القدرة على الاحتمال، ويقوي الأعصاب، ويحقق توازنًا عقليًا وجسديًا، سيساعدك هذا التمرين إذا لم يكن بإمكانك الوفاء بالوعود، أو فعل ما تنتوى القيام به، أو التفكير دون التعرض للتشتت بشكل مستمر، فهو تمرين ممتاز يمكنك القيام به عند شعورك بالتعب أو الملل أو الخمول، وهو محفز ومنشط سريع، ومنبه فوري حيث:

- يقوم بتنظيف وتنقية مجرى الدم خلال ثلاث دقائق.
- يرفع من كهرباء الجهاز العصبي.
- يحسن الدورة الدموية.
- كما يقوم بتحرير الرئتين والأوعية الدموية والأغشية المخاطية والخلايا من السموم المتراكمة.

إذا كان جسمك يعاني من بعض السموم نتيجة لتعاطي الأدوية أو التدخين أو ضعف التغذية، فهذا التمرين ربما يحفز من عملية تحويل المركبات الكيماوية إلى أشكال سامة بشكل مؤقت؛ للمساعدة على التنظيف والتنقية، زدْ من عدد التمارين التي تمارسها يوميًا بشكل طبيعي، وخفف من نظامك الغذائي عن طريق الخَضْروات والفاكهة والمكسرات لمدة أسبوع أو أسبوعين، يساعد هذا جسمك على التخلص من السموم المتراكمة به.

الزحف كالقط

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ازحف ببطء شديد حول الغرفة على يديك وركبتيك (حتى تصبح - على سبيل المثال- ركبتك اليسرى أسفل صدرك وساقك اليمنى منبسطة تمامًا للخلف)، دُر برأسك في اتجاه أحد الكتفين، ثم دُر برأسك ناحية الكتف الآخر، واستدر ببطء لأبعد ما تستطيع، وتمدد، أبدل الساقين ببطء شديد، واحرص على جعل ساقك المنبسطة في وضع مستقيم تمامًا.

نفذ هذا التمرين عشر مرات (لكل ساق) ببطء وخفة.

تنويع: يمكنك القيام بهذا التمرين والعد مع نبضك أو ضربات قلبك، ازفر الهواء لست نبضات، واكتم نفَسَك لثلاث نبضات؛ خذ شهيقًا لست نبضات، واكتم نفسك لثلاث نبضات.

فائدة هذا التمرين

- يقوم بتمديد الجسم والعمود الفقري.
- يسهل عملية الانتقال من حالة النوم إلى التنبه الكامل.
- يخلصك من أي تشنجات أو التواءات بسهولة.

شروق الشمس - محفز ممتاز للطاقة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

اجلس القرفصاء أو اركع على ركبتيك (مع وضع المقعدة على الكعبين)، واجعل عمودك الفقري في وضع مستقيم، وأغمض عينيك. ستشعر وكأنك شمس، تحيط بها دائرة من الدفء والطاقة والإشعاع.

١. ابسُط ذراعيك إلى جانبك بزاوية خمس وأربعين درجة، وجّه إبهاميك لأعلى وضُم قبضتيك.
٢. قُم بتمرين نَفَس من نار لمدة دقيقة (من ٨٠ إلى ١٢٠ نفسًا). ستشعر بأن وجهك وعنقك أصبحا دافئين.
٣. خذ شهيقًا عميقًا، وأثناء ذلك ارفع ذراعيك المنبسطين لأعلى ببطء فوق رأسك حتى يتلاقى إبهاماك، وابق على هذا الوضع مع العدّ حتى ست.
٤. ازفر الهواء ببطء، وأنزل ذراعيك وابسطهما إلى جانبك مرة أخرى، ثم أنزلهما لأسفل.

فائدة هذا التمرين

- يشعرك بالتنبه.
- ينشطك.
- يضبط المجال المغناطيسي حول جسمك.
- يوازن مستويات طاقتك خلال اليوم.
- يمد يومك بطاقة متفائلة.

القسم السادس عشر / استمالة النوم

عند شعورك بالضجر أو العصبية أو القلق

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

إعادة عرض شريط يومك قبل النوم

مهدئ صوتي

للذهاب إلى النوم

إعادة عرض شريط يومك قبل النوم

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. قبل ذهابك للنوم بحوالي ساعة استرجع شريط يومك.
٢. اجلس أو استلق؛ خذ بضعة أنفاس عميقة وهادئة. ابدأ في الصباح، واسترجع كل ما حدث في ذلك اليوم.
٣. لاحظ ما أبهجك من أحداث، والذى أعجبك منها، واعترف بعظمتها.
٤. شاهد الأحداث التي لم تكن راضيًا عنها، برفق وبدون الشعور بالذنب، وتخيلها بالطريقة التى كنت ترغب بها؛ تصور سيناريو أفضل من الحقيقي، واجعل نفسك والآخرين يتصرفون بالطريقة التى كنت تفضلها.
٥. انهِ إعادة العرض بالشعور بالامتنان؛ لما مررت به من أحداث جيدة، والدروس المستفادة، وعلى المشاكل التى عملت على حلها.
٦. من شأن ذلك أن ينقي يومك، ويخلصك من المخاوف والقلق، ويتيح لك النوم بذهن صاف ومسترخ؛ لتستيقظ في الصباح شاعرًا بالانتعاش ومستعدًا لعرض شريط يومك التالي!.

مهدئ صوتي

للاطلاع على هذا التمرين، انظر الفصل الثامن، الجزء الثالث، (صفحة رقم ١٨٨).

للذهاب إلى النوم

كيف تقوم بهذا التمرين؟

١. لا تتناول أى شيء قبل موعد النوم بساعتين.
٢. اشرب البابونج أو الناردين أو شاي زهرة الآلام.
٣. اشرب اللبن الساخن، مع أو بدون عسل.
٤. مارس تمرين الاسترخاء خطوة بخطوة، (القسم السادس، الاسترخاء، صفحة رقم ٢٨٠) حتى تسترخ.
٥. تناول هايدروتربتوفان أو المهدئات الطبيعية أو العلاجات المثلية قبل الذهاب إلى النوم بنصف ساعة، فهي جميعها وسائل طبيعية تحفز على النوم.
٦. استلق على جانبك، وقلد صوت زمجرة القط بهدوء، واستشعر بأن تردد الصوت يقوم بطرد كل الأفكار.
٧. نفّذ التمرين بالفصل الثامن، صفحة رقم ١٨٧. استلق، واستشعر ببحر من الطاقة يحيط بك، لاحظ الأصوات، وقشعرة شعر الجسم، والأحاسيس الصغيرة.. وتخلص من جميع الأفكار من خلال إصدار صوت زمجرة القط.

٨. تجنب ممارسة أي نشاط منبه، أو العمل المثير للقلق، أو القراءة، أو حتى التحدث قبيل الذهاب للنوم، استرخ، قُم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة، أو شريط تسجيل؛ ليساعدك على الاسترخاء، تخلص من جميع المخاوف، وتخيلها في كيس كبير للقمامة وهي تطفو بعيدًا عن الأنظار.

القسم السابع عشر/حياة زوجية أفضل

عند شعورك بالكبت أو الملل أو التشتت

التمارين التي ينبغي عليك ممارستها:

تمرين للحوض

تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض

تدفق حركة الحوض

قائمة السعادة

لمس الذراعين

تمرين للحوض

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع عشر، محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٦).

تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض

للاطلاع على هذا التمرين، انظر القسم الرابع عشر، محاذاة الجسم (صفحة رقم ٣٠٦)، والذى من شأنه أن:

- يزيد مرونتك.
- يزيد تناسق حركتك.
- يرفع من سرعة استجابتك وشعورك بالبهجة والسعادة.

تدفق حركة الحوض

كيف تقوم بهذا التمرين؟

ترنح وتمايل حول الغرفة لمدة عشر دقائق، تمدد على الأرض رافعًا الحوض لأعلى، أرخِ عمودك الفقري، واترك الحوض يبدأ الحركة، حرّك يديك وساقيك بهدوء، ارتجل الحركة دون توقف، وتحرك بشكل لم يسبق لك التحرك مثله، ولا تبالي بشيء، واشعر بإحساس جيد!، اجعل تحركاتك بطيئةً ومنتظمة.

قائمة السعادة

كيف تقوم بهذا التمرين؟

عند نهاية كل يوم، تحقق إن كنت قد مررت بتجربة سارّة واحدة على الأقل بكل حاسة من حواسك:

- هل رأيتُ شيئًا جميلًا اليوم وشعرتُ بالبهجة؟
- هل تذوقتُ شيئًا لذيذًا اليوم وتلذذتُ بتناوله؟
- هل شممتُ اليوم شيئًا ذا رائحة طيبة واستمتعتُ برائحته؟
- هل سمعتُ شيئًا اليوم شيئًا جميلًا واستمتعتُ به؟
- هل لمستُ اليوم شيئًا ذا ملمس مريح واستمتعتُ بملمسه؟
- هل راودتنى أي أفكار ودودة أو محبة وقمتُ بنشرها في جميع أنحاء جسمي؟

احتفظ بسجل يحوي جميع تجاربك لمدة أسبوع، إذا لاحظت أن بعضًا من حواسك تحصل على نصيب أقل من البهجة عن الأخرى، فاهدف لبذل جهد أكبر؛ لكي تستخدم تلك الحواس بشكل أكثر فعالية وتستمتع بها.

لمس الذراعين

كيف تقوم بهذا التمرين؟

مرر أصابعك على يدك وذراعك أو على يد وذراع صديق لك، بالكاد تلامس الجلد، افعل ذلك ببطء شديد جدًا؛ وانظر إذا كان بإمكانك لمس شعر الذراع فقط، واجعل صديقك يفعل نفس الشيء لك.



شكر وعرفان

".. بوميض أعيننا"

تغيرت فكرتي عن الامتنان إلى الأبد منذ ذهابي إلى مؤتمر أنثروبولوجى كان منعقدًا في مقاطعة بالي بإندونيسيا، وكان يتمركز حول إعادة تقييم كتاب مارجريت ميد الشهير، الذى يتحدث عن ثقافة سكان مقاطعة بالي. لقد ذكرت ميد -من بين أشياء أخرى- أن سكان مقاطعة بالي ناكرو الجميل، حيث إنهم لا يقولون أبدًا كلمة "شكرًا" عند تلقيهم الهدايا. لن أنسى أبدًا ذلك الكاهن الجليل - وهو من سكان مقاطعة بالي - الطويل القامة، الملتحي عندما نهض من مكانه وأخبرنا بعينين لامعتين:

> نحن نعتقد أن قول كلمة "شكرًا" يقلل من أهمية الامتنان، فنحن نعلّم وننصح أبناءنا وأبناء أبنائنا بأن عليهم تذكر الجميل طوال حياتهم، وعليهم كذلك أن يردوا الجميل لهذا الشخص ولعائلته؛ وذلك احترامًا وردًا على كرمه، فالطريقة الوحيدة التي نعبر بها عن امتناننا هي بوميض *أعيننا*!

إذًا، وبعينين وامضتين، أود أن أعبر عن كامل تقديري للعديد ممن قاموا بإلهامي، وتقديم يد العون لي في تجهيز هذه الطبعة الموسعة والمنقحة، والخروج بها إلى النور. إلى كلير جيروس، وكيلتي الموهوبة والماهرة، والتي اقترحت إعادة بعض الترتيبات، وحثتني على إضافة الكثير؛ وإلى كريستين ألين؛ لكرمها وسماحتها، وإلى جويس إنجلسون؛ لسخائها ومشاركة معرفتها الواسعة في مجال النشر؛ وإلى إلي ستون، وفيليس جروناور، وليزا كورتيس؛ لما لصداقتهم وتقديرهم من تأثير قوي عليّ؛ وإلى برايان لانج، الذي دائمًا ما يدعمني ويدهشني تعمقه الشعري وبصيرته؛ وإلى بيما شودرون، وسوجيال رينبوش؛ لتعاليمهما التي تغني الروح؛ وإلى جون نولان، وماثيو كارنيسيللى، وكريستن إيبرهارد، وليندا جراي في شركة NTC/Comtemporary Publishing؛ وإلى المراجعة آن هايلس، ذات التفكير العميق، والضمير الحي؛ وإلى خبير الكمبيوتر؛ لتواجده معي ومساعدته لي وقت الحاجة؛ وإلى آلاف العملاء وزملاء العمل والأصدقاء حول العالم الذين شرفت بالعمل معهم، والذين تعلمت منهم الكثير.. لكم جميعًا، فردًا فردًا خالص شكري وتقديري العميق.

وكما أقول في تأملاتي، فلتتجمع كل فضيلة لديّ، وكل عمل جيد قمت به على مر الوقت، وتصبح بذرة تسهم في تنوير كل الخلائق.

-دو لانج



إبراهام ماسلو، ٥٧
الأبواب الخطأ، ٣٧-٤٢
اتباع الغريزة، ٢٣٨-٢٣٩
اتخاذ موقف دفاعي، ١٢٩-١٣١
أحاسيس صوتك، ١٦٩-١٨٩
تحويل الألم إلى سعادة، ١٨٤-١٨٩
تمرين الأنغام البهلوانية، ١٧٩-١٨٠
تمرين امزج وطابق، ١٧٥-١٧٦
تمرين أوبرا منزلية، ١٧٦-١٧٨
الجمل التي تمنح الأولوية للبهجة، ١٧٤-٧٥
الغناء، ١٨٠-١٨٣
قوة الإقناع، ١٧٣-١٧٨
الكلام موسيقى، ١٧٨-٨٠
اختبار صورة الجسم، ٨٩-٩٠
اختبار قوة مشاعرك، ٣٠-٣١
إخفاء المشاعر، ٣٨
الأدوية التي يصفها لك الطبيب، ٣١
استخدام الكلمات التي يوحي لفظها بمعناها دون وعي، ١٤٨-١٥٢
الاسترخاء، ٢٧٨-٢٨٣
أسرار الجاذبية الشخصية (بقلم لانج)، ي
أسئلة وصوت المشاعر، ١٥٩-١٦٣
الأشخاص الخجولون، ٥٠
إصدار الأحكام على الآخرين، ٤٨-٥٠
أصوات المشاعر
إبداء المجاملات، ١٦٧-١٦٨
استخدام الكلمات التي يوحى لفظها بمعناها دون وعي، ١٤٨-١٥٢
أسئلة، ١٥٩-١٦٣
الصوت الدافئ، ١٦٨-١٦٩
عبارات التمني والندم، ١٥٢-١٥٩
الفنون القتالية اللفظية، ١٦٣-١٦٤
قبول المجاملات، ١٦٥-١٦٧
القمع، ١٦٤-١٦٥
النفس الطويل، ١٦٤
الأصوات الناقدة، ٣٦
أفلاطون، ٥٤
إليزابيث بوين، ٢٣
الأمير ويليام، ٨
الأميرة ديانا، ٨
اندي ورهول، ٨
أنواع الجاذبية الشخصية، ١-١٠
عن الجاذبية الشخصية، ١-٢
الكاريزما الأدبية والفنية والعقلية، ٩
الكاريزما الأسطورية/البطولية/الخرافية، ٩
كاريزما الإعلام والموضة واللياقة، ٧-٨
كاريزما البعث، ٧
الكاريزما التراكمية، ٨
الكاريزما الروحية، ٧
كاريزما الرياضة، ٧
الكاريزما السياسية أو القيادية، ٧
الكاريزما العابرة، ٨
الكاريزما العلمية والتكنولوجية، ٩
كاريزما الفن، ٧
كاريزما المال أو الأعمال، ٧
كاريزما المركز الاجتماعي، ٨-٩
كاريزما المركز الاجتماعي، ٨-٩
متلازمة تنكر بيل، ٣-٥
إيجناسي باديريوسكي، ٨
إيفانجلوس أليكساندرو، ١٠
برنامج الجاذبية الشخصية، ي
بروج دبليو. جوي، ١٨
بوكمينيستر فولر، ٦٢
بيتر سيركين، ٢١٩-٢٢٠

تاريخ الكلمة، ط
التأمل، ١١١-١١٤، ٢١٨
المانترا، ١١٢-١١٤
تحرير تدفق الطاقة، ٣١-٣٤
تحسين صحة القلب، ٢٣١-٢٣٣
التحليل الإجرائي، ٤٣
تخيّل التنفس، ٩٨-٩٩
التخيل، ٢١٥
التعجل، ٦٦-٦٧
التفكير الجماعي، ١٨
تقبل شكل جسمك وأحبه، ٩١-٩٢
تمارين أثناء التعرض للضغط النفسي
الاسترخاء السريع، ٢٦٢-٢٦٣
التنفس من خلال البطن، ٢٥٤-٢٥٥
التنفس من خلال المنخر الأيسر، ٢٦١-٢٦٢
مهدئ الأعصاب، ٢٦١-٢٦٢
مهدئ القلب، ٢٦٢
تمارين الاسترخاء الصوتي، ٢٨٣-٢٨٧
التثاؤب، ٢٨٤
«أيها الوغد»، ٢٨٥
أرجحة الرأس، ٢٨٥
أصابع المغفل، ٢٨٥
الابتسامة السريّة، ٢٨٥
التثاؤب ببطء، ٢٨٥
الركض قبل التحدث، ٢٨٧
الصراخ كالمجنون، ٢٨٧
العقد التنقيطي، ٢٨٧
أوبرا عاجلة، ٢٨٧
جاك وجيل، ٢٨٦
جمل تنطق من سقف الحلق، ٢٨٦
خوذة الهمهمة، ٢٨٦
ضحكة الحصان، ٢٨٥
تمارين التحكم في حياتك، ٢٩٤-٢٩٧
التدريب على الاسترخاء، ٢٩٧
التوافق الحسي الحركي، ٢٩٦
الشرنقة الذهبية، ٢٩٥
العين الكهربائية، ٢٩٥
برمجة نفسك على النجاح، ٢٩٧
تحكم بيئي، ٢٩٥
رفع الكتفين ببطء، ٢٩٦
زهرة البصل، ٢٩٦-٢٩٧
زهرة دوار الشمس الذهبية، ٢٩٦
كن كالشمس، ٢٩٤
كن قلعة نفسك، ٢٩٤
ماكينة الأحلام، ٢٩٥
متعهد الحفلات، ٢٩٧
منظف العقل، ٢٩٤
تمارين الحياة الجنسية
تدفق حركة الحوض، ٣١٢
قائمة السعادة، ٣١٣
لمس الذراعين، ٣١٣
تمارين بعد التعرض للضغط النفسي
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٦٦
أرجحة الرأس كالدمية القماشية، ٢٦٧-٢٦٨
أرجحة الرأس، ٢٦٥
المتأرجح، ٢٦٨
آلية دفع المرفق، ٢٦٥
تحرير الغضب، ٢٦٥
عطلة فورية، ٢٦٦
محطم الضغط، ٢٦٧
مخفف التوتر عن الظهر والكتفين، ٢٦٨
مخفف التوتر عن العنق والكتفين، ٢٦٦-٢٦٧
المحوّل، ٢٤٣-٢٤٤
مهدئ القلب، ٢٦٥
تمارين تبدل المزاج، ٢٩٨-٣٠١
محوّل الغضب، ٢٤٢-٢٤٤، ٢٦٩-٧٠، ٢٩٨
اكتب لنفسك خطاباً، ٣٠١
التمركز عن طريق الصوت، ٢٩٩
الضوء الذهبي، ٣٠٠
الليمون الكسول، ٣٠٠-٣٠١
آلية دفع المرفق، ٢٥٦-٢٥٧، ٢٦٥، ٢٨٨، ٢٩٢، ٢٩٩
للتهدئة والتحفيز، ٢٩٨-٢٩٩
معانقة العالم، ٢٤٢، ٢٧٤-٢٧٥، ٢٩٢، ٣٠١
مهدئ الأعصاب، ١١٠-١١١، ٢٦١-٢٦٢
تمارين عند الشعور بالألم، ٣٠٣-٣٠٥
آلام الأسنان، ٣٠٥
العلاج بالتدليك، ٣٠٥
تقليد صوت زمجرة القط، ٣٠٥
محوّل الألم إلى سعادة، ٣٠٤
مخفف آلام الحلق، ٣٠٥
مسكن طبيعي، ٣٠٤
تمارين قبل الأداء، ٢٢٤-٢٢٥
تمارين قبيل التعرض للضغط النفسي، ٢٥٣-٢٦٠
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٥٨
التأمل باستخدام مانترا ر-اا-همم، -٢٥٩ ٢٥٨
التأمل باستخدام مانترا سات نام، ٢٥٩

التأمل باستخدام مانترا سوهام، ٢٦٠
التنفس من خلال البطن، ٢٥٤-٢٥٥
الشرنقة الذهبية، ٢٥٧
الضرب على الصدر كرجل الكهف، ٢٥٦
العقد التنقيطي، ٢٦٠
آلية دفع المرفق، ٢٥٦-٢٥٧
بالون التنفس، ٢٥٥-٢٥٦
تمارين قلق الأداء، ٢٩٠-٢٩٣
التثاؤب، ٦٧-٦٨، ٢٨٤، ٢٩٢
اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء، ٢٩٢
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٢٣-٢٢٤، ٢٥٨، ٢٦٦، ٢٧٧، ٢٨٨، ٢٩١
أرجحة الرأس، ٧٠، ٢٨٥، ٢٩٢
أصابع المغفل، ٦٩، ٢٨٥، ٢٩٢
التثاؤب ببطء، ٦٨، ٢٨٥، ٢٩٢
التدريب على الاسترخاء، ٢٩٣
الشعر الإيقاعي، ٢٨٩، ٢٩٣
الغناء، ٢٩٠، ٢٩٣
المحرك البخاري، ٢٢٣، ٢٧٢-٢٧٣، ٢٩٢
آلية دفع المرفق، ٢٥٦-٢٥٧، ٢٦٥، ٢٨٨، ٢٩٢
تأملات، ٢٨٩، ٢٩٣
ترنيمة سا-تا-نا-ما، ٢٢٢، ٢٩٣
حركة كاراتيه، ٢٢٣، ٢٧٢، ٢٧٧، ٢٩٢
ضحكة الحصان، ٦٩-٧٠، ٢٨٥، ٢٩٢
مخفض الضغط، ٢٢٢،٢٩١
مطارد الفراشات، ٢٢١،٢٩١
معانقة العالم، ٢٤٢، ٢٧٤-٧٥، ٢٩٢
مقوي الطاقة، ٢٢٢، ٢٩٣
تمارين لاكتساب الطاقة، ٢٧٦-٢٧٨
تمارين لاكتساب طاقة سريعة، ٢٧٦-٢٧٨
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٧٧
التغلب على العقبات، ٢٧٨
التنفس من خلال المنخر الأيمن، ٢٧٦-٢٧٧
النحلة الطنانة، ٢٧٨
النحلة الطنانة، ٢٧٨
النقر السحري على اللسان، ٢٧٧
حركة كاراتيه، ٢٧٧
مصعد طوارئ للطاقة، ٢٧٦-٢٧٧
هتاف الابتهاج العظيم، ٢٧٧
تمارين لاكتساب علاقات طيبة مع الآخرين، -٣٠٣ ٣٠٢
«أيها الوغد»، ٣٠٣، ٢٨٩، ٢٨٥، ٢٧٥-٢٧٦
اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء، ٣٠٣
تونج لن، ٣٠٣، ١١٥-١١٧
زهرة دوار الشمس الذهبية، ٢٣١، ٢٩٦، ٣٠٢
قذف الألعاب النارية، ٣٠٢
متعهد الحفلات، ٢٩٧، ٣٠٣
محوّل الغضب، ٢٤٢-٢٤٤، ٢٦٩-٢٧٠، ٢٩٨، ٣٠٢
تمارين لتخفيف التوتر عن الكتفين والعنق، -٢٦٧ ٢٦٦
تمارين لتخفيف توتر الفك، ٦٨-٦٩
تمارين للاستيقاظ من النوم، ٣٠٧-٣١٠
التنفس بالتناوب، ٣٠٨
الزحف كالقط، ٣٠٩
شروق الشمس، ٣١٠
نفس من نار، ٣٠٨-٣٠٩
تمارين للتحلي بالشجاعة، ٢٨٨-٢٩٠
«أيها الوغد»، ١٢٦-٢٧، ٢٧٥-٢٧٦، ٢٨٥، ٢٨٩
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٢٣-٢٢٤، ٢٥٨، ٢٦٦، ٢٧٧، ٢٨٨
التخيل قبل إلقاء كلمة، ٢٨٩
التنفس من خلال البطن، ١٠٠ و٢٨٩
الشعر الإيقاعى،٢٨٩
الغناء، ٢٩٠
المحرك البخاري، ٢٢٣، ٢٧٢-٢٧٣
آلية دفع المرفق، ٢٥٦-٢٥٧، ٢٦٥، ٢٨٨
تأملات، ٢٨٩
حركة كاراتيه، ٢٢٣، ٢٧٢، ٢٧٧
فرك اليدين، ٢٨٩
قلق ما قبل الأداء، ٢٢٤
تمارين للنوم، ٣١٠-٣١٢
إعادة عرض شريط يومك قبل النوم، ٣١١
لمساعدتك على النوم، ٣١١-٣١٢
تمارين لمحاذاة الجسم، ٣٠٦-٣٠٧
تدليك، ٣٠٦
لزيادة مرونة حركة الحوض، ٣٠٦-٣٠٧
للحوض، ٣٠٦
للعمود الفقري، ٣٠٧
تمارين نفس من نار، ٣٠٨-٣٠٩
تمارين ينبغي ممارستها عند الشعور بالغضب
محول الغضب، ٢٤٢-٢٤٤، ٢٦٩-٢٧٠، ٢٩٨، ٣٠٢
«أيها الوغد»، ١٢٦-١٢٧
التأوّه، صفحة رقم ٢٧١-٢٧٢
المثلث المهدئ، ٢٧٣
المحرك البخاري، ٢٢٣، ٢٧٢-٢٧٣
حركة كاراتيه. ٢٢٣، ٢٧٢

حطّاب الخشب، ٢٧٣-٢٧٤
قفزة القرد، ٢٠١، ٢٧٠-٢٧١
معانقة العالم، ٢٧٤-٢٧٥
التمركز عن طريق الصوت، ٢٩٩
التمركز، ٨٥-٨٦
«أيها الوغد»، ٣٠٣، ٢٨٩، ٢٨٥، ٢٧٥-٢٧٦، ١٢٧-١٢٦
«بلاه بلاه»، ١٣٨-١٤٣
«لدي الحق»، ٢٣٠-٢٣١
اتخاذ المظهر المناسب عند الأداء، ٢٩٢
أرجحة الذراعين بحرية، ٢٢٣-٢٢٤، ٢٥٨، ٢٦٦، ٢٧٧، ٢٨٨، ٢٩٠
أرجحة الرأس كالدمية القماشية، ٢٦٧-٢٦٨
أرجحة الرأس، ٢٩٢، ٢٨٥، ٧٠
استرخاء الفك، ٢٨٤
أصابع المغفل (وسائل إرخاء الفك السحرية)، ٦٩، ٢٨٥، ٢٩٢
إعادة عرض شريط يومك قبل النوم، ٣١١
تمرين اعترف بالإنجازات وقدرها واستغرق فيها، ٤٧-٤٨، ٩١-٩٢
تمرين اكتب لنفسك خطاباً، ٣٠١
تمرين الابتسامة السريّة، ٢٨٢، ٢٨٥
تمرين الاحتضان الصوتي، ١٨١
تمرين الاسترخاء السريع، ٢٦٣-٢٦٤
تمرين الاسترخاء خطوة بخطوة، ٢٨٠-٢٨١
تمرين الاسترخاء٢٨٣-٢٧٨
الابتسامة السريّة، ٢٨٢
الاسترخاء خطوة بخطوة، ٢٨٠-٢٨١
التأرجح، ٢٧٩
التنفس من خلال البطن، ٢٧٩
الضحك، ٢٨٠
رفع الكتفين ببطء، ٢٨٠
على الشاطئ، ٢٧٩
للكتفين، ٢٨٢-٢٨٣
نقاط شد، ٢٨٣
وضعية الصلاة، ٢٨١
تمرين الإطالة، ٧٣-٧٤
تمرين الإعادة الداخلية، ١٢٩-١٣٠
تمرين الأنغام البهلوانية، ١٧٩-١٨٠
تمرين الاهتزاز العنيف، ٧٣
تمرين التأرجح، ٢٧٩
تمرين التأمل باستخدام مانترا ر-اه-مم، ٢٥٨-٥٩
تمرين التأمل باستخدام مانترا سات نام، ٢٥٩
تمرين التأمل بإستخدام مانترا سو هام، ٢٦٠
تمرين التأوّه، ٢٧١-٢٧٢
تمرين التثاؤب الداخلي، ٢٠١-٢٠٢
تمرين التثاؤب ببطء، ٦٨، ٢٨٥، ٢٩٢
تمرين التخلص من التوتر الناجم عن الطوارئ، ٦١، ٦٢-٦٣
تمرين التخلص من الضغط على الجسم والعقل في دقيقتين، ٨٠
تمرين التخلص من العدوانية، ١٢٥
تمرين التخيل قبل إلقاء كلمة، ٢٨٩
تمرين التدريب على الاسترخاء، ٢٩٣، ٢٩٧
تمرين التغلب على العقبات، ٢٧٧-٢٧٨
تمرين التنفس السحري، ٩٦-١٠٤
المرحلة الأولى، ١٠٠-١٠١
المرحلة الثانية، ١٠٢-١٠٣
المرحلة الثالثة، ١٠٣-١٠٤
تمرين التنفس اللفظي عن كل مشاعرك لمدة دقيقة واحدة، ٢٢-٢٣، ٢٢٨-٢٣٠
تمرين التنفس بالتثاوب، ٣٠٨
تمرين التنفس من خلال البطن، ١٠٠ و ٢٨٩
تمرين التنفس من خلال البطن، ٢٥٤-٢٥٥، ٢٧٩
تمرين التنفس من خلال المنخر الأيمن، ٢٧٦-٢٧٧
تمرين التنفس من فتحة الأنف اليسرى، ١١٠-١١، ٢٦١-٢٦٢
تمرين التوافق الحسي الحركي، ٢٩٦
تمرين الجدول السحري، ٢٠٥-٦
تمرين الجمل التي تمنح الأولوية للبهجة، ١٧٤-١٧٥
تمرين الجمل التي لا تعتمد على توقف اللهاة،١٨٠ و٢٨٦
تمرين الرقص، ٧٣
تمرين الركض قبل التحدث، ٢٨٧
تمرين الزحف كالقط، ٣٠٩
تمرين الشرنقة الذهبية، ٢٥٧، ٢٩٥
تمرين الشعر الإيقاعي، ٢٨٩، ٢٩٣
تمرين الصراخ كالمجنون، ٢٨٧
تمرين الصوت الذي لا نهاية له، ١٨٢-١٨٣
تمرين الضحك، ٢٨٠
تمرين الضرب على الصدر كرجل الكهف (ضربات رجل الكهف)، ٧٧-٧٨، ٢٥٦
تمرين الضوء الذهبي، ٣٠٠
تمرين العقد التنقيطي، ٧٥، ٢٦٠، ٢٨٧
تمرين العين الكهربائية، ٢٩٥
تمرين الغناء، ٢٩٠، ٢٩٣
تمرين الليمون الكسول، صفحة رقم ٣٠٠-١
تمرين ألم الأسنان، ٣٠٥

تمرين المتأرجح، ٢٦٨، ٧٤-٧٥
تمرين المثلث المهدئ، ٢٧٣
تمرين المحرك البخاري، ٢٩٢، ٢٧٢-٢٧٣، ٢٢٣
تمرين المد والثني، ٧٤
تمرين المساج بالضغط الصوتي، ١٨١-١٨٢، ٣٠٥
تمرين المساعدة على النوم، ٣١١-٣١٢
تمرين المهدئ الصوتي، ١٨٨-١٨٩
تمرين الموجة اللامتناهية، ١٨٣
تمرين النحلة الطنانة، ٢٧٨
تمرين النحلة الطنانة، ٢٧٨
تمرين النقر السحري باللسان، ٨٠-٨٢، ٢٧٧
تمرين الهمهمة الخافتة، ٧٠
تمرين آلية دفع المرفق، ٢٥٦-٢٥٧، ٢٦٥، ٢٨٨، ٢٩٢، ٢٩٩
تمرين امزج وطابق، ١٧٥-٧٦
تمرين أنت تعني ما تقول أو لا تعنيه، ١٤٣-١٤٥
تمرين أوبرا عاجلة، ٢٨٧
تمرين أوبرا منزلية، ١٧٦-١٧٨
تمرين بالون التنفس، ٦٣-٦٦، ٩٩-١٠٠، ٢٥٥-٢٥٦
تمرين برمجة نفسك على النجاح، ١٩٧، ٣٠٣
تمرين بلا قيود، ١٤٥-١٤٧
تمرين تأملات، ٢٨٩، ٢٩٣
تمرين تحرير الغضب، ١٢٥ و ٢٦٥
تمرين تحريك الرأس بشكل دائري، ٢٦٥
تمرين تحكم بيئي، ٢٩٥
تمرين تدفق حركة الحوض، ٣١٢
تمرين تدليك، ٣٠٦
تمرين ترنيمة سا-تا- نا-ما، ٢٢٢، ٢٩٣
تمرين تقليد صوت زمجرة القط، ٣٠٥
تمرين توأم النغمات، ١٨٢
تمرين تونج لن، ٣٠٣، ١١٥-١١٧
تمرين جاك وجيل، ٢٠٢-٢٠٣، ٢٨٦
تمرين حركة كاراتيه، ٢٢٣، ٢٧٢، ٢٧٧، ٢٩٢
تمرين حطاب الخشب، ٢٧٣-٢٧٤
تمرين خوذة الهمهمة، ٢٠٢، ٢٠٣-٢٠٤، ٢٨٦
تمرين رفع الكتفين ببطء، ٢٨٠و٢٩٦
تمرين زهرة البصل، ٢٩٦-٢٩٧
تمرين زهرة دوار الشمس الذهبية، ٢٣١، ٢٩٦، ٣٠٢
تمرين شروق الشمس، ٣١٠
تمرين صوت الجسد ككل، ٢٠٤
تمرين ضحكة الحصان، ٦٩-٧٠، ٢٨٥، ٢٩٢
تمرين ضحكة سانتا كلوز، ٢٠١
تمرين ضرب الوسائد، ١٢٥
تمرين عطلة فورية، ٢٦٦
تمرين على الشاطئ، ٢٧٩
تمرين فرك اليدين، ٢٨٩
تمرين قذف الألعاب النارية، ٣٠٢
تمرين قِفزة القرد ٢٠١، ٢٧٠-٢٧١
تمرين كِن أغنيتك الرقيقة، ١٨٧
تمرين كِن كالشمس، ٢٩٤
تمرين كن معلم نفسك (كن كاتدرائيّة نفسك)، ١٨٥-١٨٧، ٢٩٤
تمرين لزيادة مرونة حركة الحوض، ٣٠٦-٣٠٧
تمرين للتهدئة والتحفيز، ٢٩٩-٢٩٨
تمرين للحوض، ٣٠٦
تمرين للعمود الفقري، ٣٠٧
تمرين للكتفين، ٢٨٢-٢٨٣
تمرين ماكينة الأحلام، ٢٩٥
تمرين متعهد الحفلات، ٢٩٧، ٣٠٣
تمرين محاكاة الشخص المقابل، ٨٦-٨٧، ٣٠٣
تمرين محطم الضغط، ٢٦٧، ١٢٦
تمرين محول الألم إلى سعادة، ٣٠٤
تمرين مخفض التوتر، ٢٢٢، ٢٩١
تمرين مخفف آلام الحلق، ٣٠٥
تمرين مخفف التوتر عن الظهر والكتفين، ٢٦٨
تمرين مسكن طبيعي، ٣٠٤
تمرين مصعد طوارئ للطاقة، ٢٧٦-٢٧٧
تمرين مضرب التنس، ١٢٥
تمرين مطارد الفراشات، ٢٢١، ٢٩١
تمرين معانقَة العالم، ٣٠١، ٢٩٢، ٢٧٤-٢٧٥، ٢٤٢
تمرين مفرغ شحنات الغضب، ٢٤٢-٤٣
تمرين مقوي الطاقة، ٢٢٢و٢٩٣
تمرين منظف العقل، ٢٩٤
تمرين مهدئ الأعصاب، ١١٠-١١١، ٢٦١-٢٦٢، ٢٩٩
تمرين مهدئ القلب، ٧٧، ٢٦٢، ٢٦٥
تمرين نقاط المتعة، ٥١
تمرين نوبة الغضب، ١٢٥
تمرين هتاف الابتهاج العظيم، ٢٧٧
تمرين وضعية الصلاة، ٢٨١
التنفس اللوني، ١١٤-١١٥
التنفس، ٩٣-١١٧
التصورات، صفحة رقم ٩٨-٩٩
تمرين التنفس من خلال البطن، ١٠٠
تمرين بالون التنفس، ٩٩-١٠٠
الرابط بين العقل والجسد، ٩٤-٩٦
عدد الأنفاس التي تتنفسها في الدقيقة الواحدة، ٩٤-٩٦

النَّفَس السحري (التنفس)، ٩٦-١٠٤
التوافق الحيوي، ٢٠
التوتر، ٦٤
توماس هولمز، ٥٨
تيموثي جالوي، ٤٥
تينا براون، ٨
الجاذبية الشخصية (الكاريزما)
جاري شفارتز، ٢٣٣
جامعة تورونتو، ٣١
الجزء العلوي من الجسم، ٨٣-٨٥
جلال الدين الرومي، ٢٤٧
الجنس والأنف، ١٠٧
جورج ليونارد، ٤٧
جورجي لوزانوف، ١٩
جون أ.بيراكوس، ١٣٥
جويس إنجلسون، ط
جيري ساينفيلد، ي
الخيال، ١١-٢٧
استغلال الكاريزما الخاصة بك، ١٨-٢١
الاعتراف بمشاعرك، ١٢-١٤
الافتراضات المخبأة، ١٦
التنفس اللفظي عن كل مشاعرك لمدة دقيقة واحدة، ٢٢-٢٣
رقصة التواصل، ٢١-٢٢
السعادة و، ١٤-١٦
الصفح، ٢٦-٢٧
مبدأ «كما لو»، ١٦-١٨
معنى حياة الإنسان، ١١-١٢
مفاتيح الكاريزما الخاصة بك، ٢٣-٢٤
دانيال جولمان، ٢٢
دو لانج
رهبة المسرح، ٤
الطفولة، ٣
مهنة التدريس، ٤-٥
الدوائر الكونية والتنفس، ١٠٧-١٠٨
دورة لانج التدريبية للتحدث أمام جمهور، ٤
دورة لانج التدريبية للتمثيل التليفزيوني، ٤
دوك شيلدر، ٢٣١
دونالد هاتش أندروز،٢٠
دينيس جورجيس، ١٩٣
ديوك إلينجتون، ٣
الذكاء العاطفي، ٢٢
راتشيل كارسون، ٢٣٧
رهبة الصعود على خشبة المسرح، ٤
روبرت أورنستاين، ١٨
رودولف بالنتاين، ١٠٩
رولين ماكراتي، ٢٣٢
رونالد ريجان، ٨
ريتشارد راهي، ٥٨
ريوانجي، ١٠
زولتان كودالي، ١٧٧
سوامي راما، ١٠٩
سيدني ليكر، ٦١
الشخصية، ١٩١-٢٠٦
اكتشاف صوتك الحقيقي، ٢٠٠-٢٠٦
تمرين التثاؤب الداخلي، ٢٠١-٢٠٢
تمرين الجدول المسحور، ٢٠٥-٢٠٦
تمرين جاك وجيل، ٢٠٢-٣
تمرين خوذة الهمهمة، ٢٠٢، ٢٠٣-٢٠٤
تمرين صوت الجسد ككل، ٢٠٤
تمرين ضحكة سانتا كلوز، ٢٠١
تمرين قفزة القرد،٢٠١
شخصيتك الصوتية التي ترسمها لذاتك، ١٩٤-٢٠٠
شخصيتك الصوتية التى ترسمها لذاتك، ١٩٤-٢٠٠
شقلبات، ٧٣
شوجيام ترونجبا رينبوتشي، ٣٦
شيلا اوسراندر، ١٩-٢٠
شيلي تايلور، ٣
الصوت الدافئ صوت المشاعر، ١٦٨-١٦٩
الصوت، ١٢١-١٩٠
أحاسيس الأصوات، ١٦٩-١٨٩
إيجاد صوتك الحقيقي، ٢٠٠-٢٠٦
تمرين أنت تعني ما تقول أو لا تعنيه، ١٤٣-١٤٥
تمرين بلا قيود، ١٤٥-١٤٧
تمرين بلاه بلاه، ١٣٨-١٤٣
صوت١٣١-١٤٧
صوت الطفل، ١٣٧-١٣٨
صوت المشاعر، ١٤٧-١٦٩
صوتك البشري، ١٣١-١٤٧
الضعف، ٢٣٤-٢٣٥
ضيق الحنجرة، ٦٧-٦٨
طرق لتخفيف الشعور بالتوتر عند الأداء، ٢١٨-٢٢٠
عبارات التمني والندم، أصوات المشاعر، ١٥٢-١٥٩
العقد التنقيطي، ٧٥
علاج Bach Flower Remedies، ٢٠٨
علاج Rescue Remedy، ٢٠٨
علم الاقتراح Suggestology، ١٩

عند الغضب، ١١٩-١٣١
اتخاذ موقف دفاعي، ١٢٩-١٣١
الاعتراف بالخطأ، ١٢٣
التحكم، ١٢١-١٢٩
قيمة الغضب، ١٢٤-١٢٥
العواطف، ٢٢٣-٢٣٧
إيجاد شغفك، ٢٢٨-٢٣١
تمرين «لدي الحق»، ٢٣٠-٢٣١
تمرين التحرر اللفظي لمدة دقيقة، ٢٢٨-٢٣٠
تمرين زهرة دوار الشمس الذهبية، ٢٣١
الضعف، صفحة رقم ٢٣٤-٣٥
المستمعين المثاليين، ٢٣٥-٣٧
عوامل الضغط الشخصية، ٦٣
الغناء
أحاسيس صوتك، ١٨٠-١٨٣
تمرين الاحتضان الصوتي، ١٨١
تمرين الصوت الذي لا نهاية له، ١٨٢-١٨٣
تمرين المساج بالضغط الصوتي، ١٨١-١٨٢
تمرين الموجة اللامتناهية، ١٨٣
تمرين توأم النغمات، ١٨٢
عين التأمل، ٥٧
عين الجسد، ٥٦
عين المنطق، ٥٦-٥٧
العيون الثلاثة، ٥٦-٥٧
فاكلاف هافل، ٨
الفرح كحق من حقوقنا الأصلية، ٨٨-٨٩
الفصل بين الجهة الأمامية والخلفية من الجسم، ٨٥
الفنون القتالية اللفظية، ١٦٣-١٦٤
فهرس التمارين، ٢٤٩-٢٥٣
فيكتور فرانكل، ١٢
فيليب زينباردو، ٥٠
قلق ما قبل الأداء، ٢٠٧-٢٢٥
الاستجابات الإيجابية، ٢١٧-٢١٨
الاستمتاع، ٢٢٠-٢٢٤
تمارين الأداء، ٢٢٤-٢٢٥
تمرين أرجحة الذراعين بحرية، ٢٢٣-٢٢٤
تمرين المحرك البخاري، ٢٢٣
تمرين ترنيمة سا-تا-نا-ما، صفحة رقم ٢٢٢
تمرين حركة كاراتيه، ٢٢٣
تمرين للتحلي بالشجاعة، ٢٢٤
تمرين مخفض التوتر، ٢٢٢
تمرين مطارد الفراشات، ٢٢١
تمرين مقوي الطاقة، ٢٢٢
تناول الأدوية من أجل، ٢٠٨
طرق لتخفيف التوتر، ٢١٨-٢٢٠
موارد للوصول للنجاح، ٢١٦-٢١٧
النجاح، ٢١٣-٢١٤
ورشة عمل عنصر النجاح، ٢١٤-٢١٨
القمع، ١٦٤-١٦٥
قوة الإقناع، أحاسيس صوتك، ١٧٣-١٧٨
كاثرين هيبرن، ٢
كارل جونج، ٥٧
الكاريزما الأدبية والفنية والعقلية، ٩
الكاريزما الأسطورية/البطولية/الخرافية، ٩
كاريزما الإعلام والموضة واللياقة، ٧-٨
كاريزما العودة، ٧
الكاريزما التراكمية، ٨
الكاريزما التكنولوجية، ٩
الكاريزما الحقيقية، ك، ٩، ١٠
الكاريزما الروحية، ٧
كاريزما الرياضة، ٧
الكاريزما السياسية والقيادية، ٧
الكاريزما العابرة، ٨
الكاريزما العقلية، ٩
الكاريزما العلمية والتكنولوجية، ٩
كاريزما الفن، ٧
الكاريزما الفنية، ٩
الكاريزما القيادية، ٧
كاريزما المال أو الأعمال، ٧
كاريزما المال أو الأعمال، ٧
كاريزما المركز الاجتماعي، ٨-٩
كاريزما المركز الاجتماعي، ٨-٩
كتاب
Building a Character، ستانيسلافسكي، ١٧٨
Beyond OK، دكتور وينجر، ١٩٣
Inner Tennis، جالوي، ٤٥
Man's Search for Meaning، فرانكل، ١٢
Positive Illusions، تايلور، ٣
Science of Breath، بالنتاين وراما، ١٠٩
Sentic Cycles، كلاينز، ٨١
Stalking the Wild Pendulum، بينتوف، ٢٠
Super learning، اوستراندر وشرويدر، ١٩-٢٠
The Magnetic Power of

Personal Radiance، لانج، ي
The Medium، the Mystic، and The Physicist، ليشان، ٥٧
The Psychology of Consciousness، أورنستاين، ١٨
Transforming Weakness into Strength (بقلم لانج)، ي
أسرار الكاريزما بطبعات مكتوبة بلغات أجنبية، (بقلم لانج)، ي
Joy's Way، جوي، ١٨
كراسة التوقف عن إطلاق الأحكام، ٣٤-٣٥، ٣٧، ٣٩-٤٠، ٤٣، ٤٤-٤٧
كريس لانجهام، ٣
كريستوفر ريف، ٦١
كريستيان هوجينز، ٢١
الكلام موسيقى، ١٧٨-١٨٠
كمثل اللغة الخارقة، ٥-٦
كونستنتين ستانيسلافسكي، ١٧٨
كوينتليان، ١٣٢
كيف يؤثر ما تأكله على الأنف، ١٠٦
كيف يؤثر ما تأكله على الأنف، ١٠٥-١١١
تحديد فتحة الأنف السائدة، ١٠٧ و ١٠٨ و١٠٩
الجماع وعلاقته بالأنف، ١٠٧
لاري دوسي، ١٨
لجنة مجلس الشيوخ الأمريكي المعنية بشئون التغذية والاحتياجات الإنسانية، ٥٨
اللهجات، ١٧٠و١٧١
لورانس ليشان، ٥٧
لوسيل بول، ٨
لوكاس فوس،٢١١
ليف أولمان، ٦
لين شرويدر، ١٩-٢٠
ليندا روسك، ٢٣٣
م. وارن ليفين، ٢١٨
مارشال ماكلوهان، ٢٣
المانترا، ١١٢-١١٤
مانفريد كلينز، -٨٢ ٨١
متلازمة التكيف العام، ٥٧-٥٨
متلازمة التكيف العام، ٥٧-٥٨
تمرين نقاط شد، ٢٨٣
العيون الثلاثة، ٥٦-٥٧
متلازمة تنكر بيل، ٣-٥
المجاملات
الأخذ، ١٦٥-١٦٧
العطاء، ١٦٧-١٦٨
محوّل الألم إلى سعادة، الأصوات، ١٨٤-١٨٩
المختصر المفيد، ٢٣٧-٢٣٩
مخزن الكبت، ٧١-٧٣
مخزون التوتر، ٥٣-٧٨
المرآة اللفظية، ١٥٤
المرآه الداخلية، ٨٩
المستمعين المثاليين، ٢٣٥-٢٣٧
المستمعين المثاليين، ٢٣٥-٣٧
مسلسل As the World Turns، ٤
مشاعر محايدة، ١٥٤-١٥٥
معهد هارت ماث، ٢٣١
مقياس الضغط العصبي، ٥٩
موريس مايترلينك، ١٥
نارا، اليابان، ١٠
النجاح وقلق الأداء، ٢١٣-٢١٨
النصف الأسفل من الجسم، ٨٣-٨٥
النصف الأيسر من المخ، ٨٢-٨٣
النصف الأيمن من المخ، ٨٢-٨٣
نصف المخ الأيمن والأيسر، ٨٢-٨٣
نصوص مكتوبة، ٤٣
النفس الطويل، ١٦٤
النماذج الجسدية، ٩٠-٩١
هانز سيلي، ٥٧
هيلين بيرنز، ٢١٠
وودى ألين، ٨
ويسلاوا سيمبورسكا، ٩
ويل روجرز، ٥٨
ويليام تيلر، ١٨
ويليام س.كوندون، ٢١-٢٢
وين وينجر، ١٩٣
يتسحاق بينتوف، صفحة رقم ٢٠



هى محاضِرة ومعالجة معروفة عالميًا، وتقوم بتدريب الأشخاص على إلقاء الخطب، والتصرف عند الصعود على خشبة المسرح. ساعدت الدكتورة دو لانج أكثر من مائة ألف شخص من جميع المستويات والمجالات على إجادة التحدث بشكل مؤثر في العمل، وفي الحياة الخاصة، وعند الظهور على شاشة التليفزيون! قامت بتدريس مهارات الجاذبية الشخصية، والتدريب على القيادة لعملاء مثل شركات: هونى ويل Honeywell، وزيروكس Xerox، والمؤسسات الحكومية، ونجوم الترفيه والسياسة العالمية.

تخرجت الدكتورة لانج في جامعة بينينجتون، وحصلت على شهادة الدكتوراه في علم النفس والاتصال من معهد Union Institute، وقامت بالتدريس في كل من جامعة كولومبيا وجامعة تيمبل وجامعة ذا نيو سكول. تم الإشادة بها؛ لإنجازاتها المميزة في كتاب International Who's Who in Education وكتاب International Who's Who of Women. هى أيضًا عازفة بيانو بارعة، ومغنية أوبرا، وممثلة، حصلت على منحة فولبرايت للسفر إلى إيطاليا، كما قامت بالعزف على البيانو على مسرح برودواي، وفي قاعة كارنيجي العالمية.

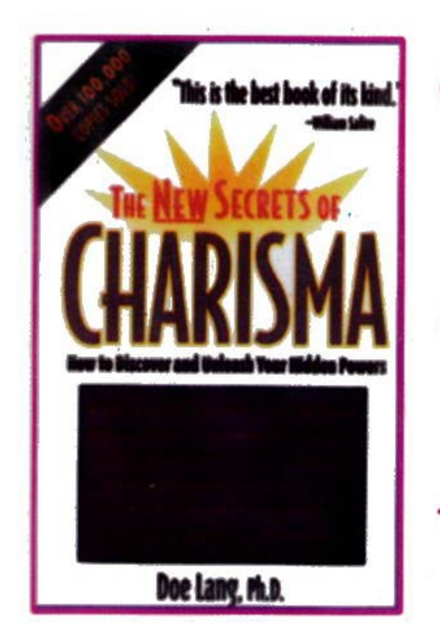
وقد قامت بالغناء مع ليونارد بيرنستاين على شاشة التليفزيون، ولها أدوار في كل مسلسلات As the World Turns، و Another World، و Edge of Night، وفي العديد من الإعلانات التي لاتعد ولا تحصى. تحظى كتبها وأشرطتها التسجيلية بشعبية واسعة في خمس وعشرين دولة، وتم ترجمتها إلى ثمان لغات.

للحصول على كتالوج بالأشرطة التسجيلية الخاصة بالتدريب على اكتساب مهارات الجاذبية الشخصية، يمكنك إرسال خطاب إلى Charismedia على العنوان التالي:

610 West End Avenue, New York, NY 10024-1605

(برجاء إرسال ظرف مختوم ومعنون مدفوع الأجر مع سؤالك). هاتف: 212-362-6808. فاكس: 212-362-6809. بريد: charismedia@earthlink.net

ستسعد الدكتورة لانج بتلقي تعليقاتكم وتجاربكم وردود أفعالكم تجاه هذا الكتاب.



«مرسيدس بنز في حقل من الفولكس فاجن»

- قناة NBC-TV

«دو لانج امرأة تملك الكاريزما، وكتابها هو أفضل كتب مساعدة الذات التي رأيتها في حياتي».

- ليز سميث

الجاذبية الشخصية (الكاريزما) شيء خاص يميز القادة عن التابعين، ويميز الفائزين عن الأشخاص العاديين. في هذه الطبعة الجديدة والمحدثة بالكامل من هذا الكتاب الكلاسيكي الذي حقق أعلى مبيعات، تبين لنا د. دو لانج أن أي شخص، في أي عمر، وأي وظيفة، وأي درجة تعليمية يمكنه أن يتعلم أن يصل إلى منابع الكاريزما في شخصيته ويشع بها على الآخرين من حوله. وعن طريق إتقان البرنامج المثبت والمعترف به عالمياً الذي صممته د. لانج، سوف تتعلم كيف تثق في قدراتك الإيجابية الفريدة وتطورها وتشاركها مع الآخرين، وتصبح الشخص الذي تمنيت دوماً أن تكونه.



د. دو لانج، رئيسة شركة الاستشارات كاريزميديا في نيويورك، ساعدت أكثر من ١٥٠,٠٠٠ شخص على أن يصبحوا متواصلين أكثر راحة وفعالية. ولقد قدمت العديد من العروض في برودواي وفي التليفزيون، ودرّست في جامعتي كولومبيا وتيمبل، ومدرسة مانهاتن للموسيقى، ومدرسة نيو سكول. وتحظى كتبها وأشرطتها السمعية بشهرة كبيرة في ٢٥ دولة وتمت ترجمتها إلى ثمان لغات.

«عمل فخم، مليء بالحقائق النفسية والإشراق الإنساني».

- إيفانجيلوس أندريو، شاعر ورئيس المركز الأوروبي للفنون






حصريات


مجلة
الابتسامة